

Despre Dhamma / Știința Minții

– de pe forum adunate și apoi pe forum date –

„Adu-ți aminte că ești!”

Collected works of harababura

2010 – Ed. I

Cuprins

VIPASSANA	6
Practica Vipassana	7
Există cursuri de Vipassana mai scurte?	11
Anapanasati – „Observarea respirației” – Definiție	12
Anapanasati – Practica	13
Anapanasati – Etapă preliminară	18
Anapanasati – Observare pură	19
Anapanasati – Scop	20
Despre Vipassana sau o minte curată	21
Ce înseamnă „purificarea minții”?	23
Capacitatea de a fi un învățător	25
Nu respingi nimic! Accepți totul așa cum este	27
Cum funcționează Vipassana?	28
A controla versus a observa	31
Diferența între „o legumă” și un om care „nu reacționează”	34
Când meditez fac ce îmi place sau fac ce trebuie?	36
Observare sau concentrare, this is the question!	38
Se întâmplă în mintea mea lucruri pe care nu le-am decis?	40
Gândurile sunt condiționate	43
Senzații fizice, senzații mentale	44
Atitudinea în meditația Vipassana	45
Atitudinea față de „stări”	47
Cum funcționează tehnica?	48
Cum meditez? În ce postură?	51
Cum meditez? Cu ochii închiși sau deschiși?	52

Postura, durerea și cele trei atitudini în meditație	54
Ce este Vipassana? Ce „rezultate” se obțin?	55
Ce pot practica înainte de a merge la un curs?	58
Se poate practica acasă?	61
Rolul „maestrului” în Vipassana	62
Vipassana este numai pentru călugări?	63
Ultimele cuvinte ale lui Buddha	67
Donațiile	70
Pranayama și Anapana	71
Pericole în practica Pranayama	72
ABHIDHARMA	76
Gotama Buddha nu este fondatorul „buddhismului”	77
Dhamma – Știința Minții	81
Este posibil să practici fără „să crezi”?	83
Dhamma – Știința minții – Criteriul respingerii	87
Canonul Pali	89
Metta Sutra	94
Maeștrii lui Buddha	96
Buddha și buddhismul	97
Un sofism – „dorința de a nu mai dori”	98
Demersul lui Buddha	99
Dacă nu există Sine, nu există suflet cine este conștient?	101
Psihanaliza și meditația	102
Idola mentis	104
Scopul în buddhism este să nu mai gândești?	106
Starea de a observa obiectiv realitatea?	107
Karma și reîncarnare	108
Dumnezeu și buddhismul	111
Buddha între teorie și practică	113

Principiul unic și buddhismul.....	115
Anatta	117
Dukkha și traducerea „suferința”.....	119
Vorbirea corectă	120
Buddha nu a vrut să predea Dhamma?.....	122
Ce ne interesează Geometria sau Pitagora (învățătura „sau dacă sunt cuvintele lui Buddha”)?	124
De ce diferă MISA de Vipassana.....	126
Meditații a la MISA.....	128
MISCELLANEA	130
Istoric tradiție Vipassana.....	131
Cum ajung profesor Vipassana?	132
Cum verifici un iluminat sau un Guru? Terminologie	134
Cum verifici un iluminat sau un Guru? Aplicație	138
Cum verifici un iluminat sau un Guru? Concluzie	140
Ce este samadhi?	141
Tehnici de conștientizare	143
Divizarea atenției	146
Tolle și Vipassana.....	147
Minte și trup	149
Ascetism sau societate	151
Superioritatea celor care meditează?	154
Cred că merită efortul	155
Cine are acces la „adevărata” Yoga?	156
Buddhism Tibetan – Anapanasati.....	157
Buddhism Tibetan – Vijñāna Bhairava.....	165
Buddhism Tibetan – Bhairavī mudrā	168
BIBLIOGRAFIE	169
Bibliografie Vipassana	170

Alte discuții	171
Creații artistice.....	172

VIPASSANA

Practica Vipassana

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7303#p7303>

Despre Vipassana am vorbit pe [unul din topicurile vechiului forum](#), salvat aici în arhivă și nu o să reiau chestiuni generale introduceri și teorii. E plin Internet-ul de așa ceva. O să îl citez pe Goenka și o să spun doar că: „Denumirea provine din timpul lui Buddha, „passana” însemnând să privești, să vezi cu ochii deschiși, în accepția obișnuită. Iar Vipassana înseamnă să observi lucrurile așa cum sunt ele în realitate, nu așa cum par să fie.” Ceea ce ne împiedică să privim realitatea cu prospețime și claritate este mintea noastră. Cine dorește să afle de la acest om lucruri spuse direct și la obiect despre știința minții – Vipassana – poate citi [textul uneia din conferințele sale](#) postat tot în arhivă (traducere în română).

Pe acest topic nu o să reiau aceste considerații. O să vorbesc despre practică. Atât cât se poate vorbi pe un forum, desigur...

Practica Vipassana

Vipassana este o metodă practică, o artă de a trăi învățând să îți cunoști mintea. Ea este compusă din mai multe discipline (tehnici), ca orice știință. Din acest motiv am atras atenția că Vipassana este o metodă, un sistem, adică o colecție de tehnici care se completează reciproc îndeplinind fiecare un rol bine determinat în cadrul metodei.

Am descris cele patru discipline (putem să le zicem tehnici) în [acest mesaj](#). O să reiau aici numai un scurt pasaj pentru a sublinia din nou că Vipassana este o metodă, un sistem, nu o tehnică punctuală:

1. Anapanasati = liniștirea minții (pregătirea ei pentru lucru, pentru "operație")
2. Vipassana = "purificarea" (eliminarea negativităților) – tehnica Vipassana în sine
3. Adhitthana = dezvoltarea fermității, a capacității de a lucra, îndreptarea minții (strâmbe 😊)
4. Metta = meditația care completează și "închide operația".

Sau altfel spus, ți se pune la dispoziție un set de unelte, fiecare cu rostul ei, pentru a rezolva diverse probleme. Anapanasati dezvoltă acuitatea percepției, Vipassana dezvoltă capacitatea de "interceptare" (conștientizare), iar Adhitthana disciplinează mintea. În funcție de problemele cu care te confrunți iei unealta potrivită. Asta e ceea ce este referit ca: o metodă.

De ce 10 zile?

În urmă cu mai bine de un secol Vipassana era predată numai călugărilor în mănăstiri, în cadrul unor retrageri de 60 de zile sau de 90 de zile. La începutul secolului trecut (și chiar ceva zeci de ani mai înainte) aceste retrageri au fost adaptate pentru mireni și au fost experimentate formate reduse de curs (Saya Thetgyi, Sayagi U Ba Khin, SN Goenka și mulți alții). Aceasta vine în sprijinul adaptabilității de care dispune "știința minții". Pe măsură ce datele exterioare (mintea noastră se modifică) și metodele de abordare a ei se modifică. În sprijinul acestei dinamici și adaptabilități am purtat ceva discuții cu Kaplika aici:

eamped/topic67.html#1926

eamped/topic67.html#1928

eamped/topic67.html#1931

Așadar, spuneam că s-au probat diverse formate de curs pentru mireni, inclusiv cel de 7 zile (cel mai scurt format testat) și după zeci de ani de observații și cicluri de cursanți s-a ajuns la concluzia că perioada minimă necesară pentru a putea învăța tehnica este de 10 zile (vezi „The clock of Vipassana has struck” / Sayagyi U Ba Khin ptr. detalii cu privire la acest format pentru cei care nu au ales calea călugăriei). 😊

Dealtfel și Goenka subliniază în conferința sa: „Cei ce doresc să învețe practica meditației Vipassana vor trebui să urmeze cel puțin un curs de zece zile, în timpul căruia ei vor trebui să respecte preceptele: să nuucidă, să nu fure, să nu spună minciuni, să nu întrețină relații sexuale, să se abțină de la intoxicante. Pentru întreaga perioadă de zece zile, ei locuiesc în incinta unde se ține cursul și nu fac altceva decât să mediteze, să doarmă, să mănânce și să se spele. După trei zile de concentrare a minții prin observarea inspirației și a expirației (anapanasati) și apariția senzațiilor, studenților li se arată cum să penetreze întreaga combinație fizică și mentală cu clarviziunea dată de puritatea interioară. Desfășurarea fiecărei zile este explicată seara, prin intermediul unui discurs. Cursul se termină în ziua finală cu practica „Metta-bhavana” – meditația iubirii și compasiunii.”

Cine e curios să citească programul detaliat pe zile poate să o facă în „The clock of Vipassana has struck” pag. 214-218.

Nu se poate altfel?

Nu! Nu se poate! 😊 Minte trebuie să se liniștească pentru ca zonele descrise de tehnică să poată fi accesate. Ați stat vreodată 10 zile fără să vorbiți cu nimeni? La curs se adoptă tăcerea nobilă (*mauna*) pe toată perioada celor 10 zile. Minte are tot timpul de rezolvat ceva. Am vorbit cu cineva la telefon, mi-a povestit ceva, mintea pleacă din proprie inițiativă să „rezolve problema”. Am de răspuns cuiva pe forum: mintea caută (fără să mă întrebe) să îi dea răspunsurile etc. Atunci când mintea primește input, ea se învârtă ca o morișcă. Dacă i se taie input-ul, consumă ceea ce are deja înăuntru, dar datorită estompării (uitării) începe să „se gândească” din ce în ce mai puțin la problemele mai vechi. Dacă i se taie alimentarea începe să se liniștească...

Din acest motiv, în tăcere deplină, se practică primele trei zile Anapanasati (simpla observare a respirației). Se pregătește terenul...

Dacă acest lucru s-ar face în societate, fără retragere, asta ar însemna că lucrez o zi (să zicem), vin iar în contact cu rezervorul de „probleme”, încarc bine la loc, mă duc a doua zi la „meditație” și o iau de la capăt. Și tot așa, o iau aproape de la capăt de fiecare dată. În timp încep să îmi pierd încrederea pe bună dreptate că această metodă ar funcționa.

Fierul trebuie bătut cât e cald! Încălzesc bine trei zile și apoi mă apuc să modelez...

Este ca și somnul... Dacă vreau să mă liniștesc, să mă odihnesc, pot să dorm o oră apoi să mă scol să mă lucrez ceva, apoi să mai dorm o oră, iar să mă scol... și tot așa? Nu este cu putință! Acest proces (somnul) are nevoie de un timp fizic pentru a se instala. Numai după o anumită perioadă se produce somnul profund. La fel și liniștirea minții. Este un proces care are nevoie de un timp fizic. Oricât de mult mi-aș dori să fac altfel acest lucru, nu se poate! Pot să citesc toate cărțile din lume și toate teoriile despre liniștirea minții...

Tot felul de teorii...

S-a mai pus problema, vai dar dacă meditez 11 ore pe zi asta înseamnă că am anumite așteptări și că dezvolt ego-ul, lucru care mă va împiedica să realizez bla-bla cine-știe-ce iluminare. Sunt simple teorii... Pot și eu să enunț alte teorii care spun că și dacă stau o singură oră pe zi și sunt îndârjit și vreau să parvin spiritual tot aia se întâmplă. Deci importantă este atitudinea cu care lucrez nu cât lucrez!

Așa cum pot să vin și cu o altă teorie și să zic că și la serviciu stau 8-10 ore pe zi și nu neapărat îmi dezvolt carierismul, depinde cu ce atitudine mă duc la job: unii urmăresc să parvină pe scara ierarhică, alții să își câștige cele necesare traiului într-un mod decent.

Sunt teorii. Se pot enunța nenumărate. Proba practică face diferența. Cu meditație de o oră azi, o oră mâine se ia totul de la capăt de fiecare dată. Cine face cursul de 10 zile poate spune dacă este nevoie de cele trei zile pentru a liniști mintea sau nu. Dacă nu a făcut asta poate enunța teorii, desigur.

"Vipassana" a la Osho

Spun aceste lucruri deoarece am văzut că s-au scris diverse lucruri pe un alt forum. Nu dau link pentru că bazaconii este ușor să își bage omul în cap, să le scoată e mai greu. (Ar fi culmea să fac exact cum a făcut Catrina cu Claudelu) 🤪 Pe acel forum a fost făcut un conspect din Osho de către un user zelos și a fost descrisă „Vipassana”. Textul care a fost folosit (autorul și titlul), adică sursa nu a fost indicată de cel care a conspectat și a prezentat „tehnica”, dar nu-i nimic că o fac eu aici: „*Meditația – Arta extazului*”, pag 99 -110. Sunt cele 12 pagini dedicate de Osho subiectului Vipassana. Într-o carte în care prezintă 132 de tehnici de meditație. „Vipassana” este prezentată în cartea lui Osho imediat după Meditația fumatului (pag. 96). Aceasta este cea mai întinsă lucrare a lui Osho pe tema „Vipassana”. Ea a fost conspectată de un user conștiincios care a prezentat cele patru moduri de meditație „Vipassana”. Când e vorba de bazaconiile lui Bivo e relativ ușor să le demontezi. Când e vorba de Osho, treaba nu mai e așa simplă, dar o să punctez câteva repere.

În cele de mai sus am tot zis că Vipassana este un sistem, o trusă de unelte, nu este numai Anapanasati (observarea respirației) așa cum revelează Osho. În trecut am prezentat comparativ cele două metode bine conturate de practică Anapanasati: [în Nord – Tibet](#) și modul de a practica în [Sud – Theravada](#). Ca să compar cele două metode am folosit [un instrument încropit ad-hoc](#).

Am avut [discuții cu Naga](#) pe tema diferențelor dintre ceea ce se numește *Insight Meditation* (și este ceea ce descrie Osho) și Vipassana. M-am străduit să arăt [în acest mesaj](#) că diferențele sunt unele funcționale nu de terminologie.

Nu apelez la aceste considerații pentru a spune că una din practici e bună și alta e rea. E aberant! Orice sistem spiritual articulat este un ecosistem cu propriul său echilibru și legi. Este o mare ignoranță să îți dai cu presupusul care este aia "corectă" și care este "greșită". Eu vreau doar să pun în evidență că sunt lucruri diferite. Ceea ce descrie Osho este o Anapanasati (din buddhismul tibetan) cu valențe de Insight Meditation și se practică într-un mod anume. Vipassana este o metodă ce include patru tehnici din care prima (cea cu scop pur preparativ) este Anapanasati și care se practică esențial diferit. Sunt lucruri diferite din

punct de vedere al modului de funcționare!

Multe sunt denumite astăzi „Vipassana” datorită succesului pe care îl repurtează acest sistem de auto-cunoaștere. E o confuzie terminologică. Departe de mine să trag concluzia că sudiștii ar fi mai cu moț, au o metodă și un sistem elaborat și complex, iar ceilalți numai tehnici punctuale.

În Nord există echivalentul (nici nu se putea altfel) sistemului denumit „știința minții”. Se cheamă Dzogchen. La chinezi se cheamă Ch'an. Aceste sisteme sunt complete și puse la punct de milenii pentru a răspunde la problemele ridicate de mintea omenească. Nu sunt cei din Sud (Therevada) privilegiați și nu sunt ei singurii care au elaborat o soluție pentru purificarea minții. Însă a descrie observarea respirației (în manieră Mahayana – nordistă) peste care mai tragi un pic cu vioara la ceafă așa cum face Osho și să numești aia „Vipassana”, mi se pare diletantism dacă nu chiar mai grav...

Încheiere

Vipassana se învață la un curs de 10 zile. Acest curs este ca o operație. Mai întâi se pregătește locul, se liniștește mintea, apoi se operează înăuntrul minții. Nu poți să pleci de pe masa de operație. Odată declanșată procedura trebuie să o duci până la capăt. Și nici nu se poate face operația în gară interacționând cu cei din jur zilnic, pentru că o vei lua de la început de fiecare dată.

Odată ce tehnica este deprinsă se poate face orice. Cu setul de unelte se poate observa mintea și în mișcare (la jogging) și în timp ce îți faci treaba la job sau scrii un mesaj pe forum.

😊 Odată ce ai absolvit cursul te poți „trata” singur. Însă este ca și când ți-ai pune problema: „Bine, bine! Cât durează ca să fii medic? Păi, se face școală, durează 6 ani. Ah, păi, n-am timp! Vreau să fac câte un pic în week-end...” Se poate așa?

Dacă pentru a trata corpul se alocă atâta timp, de ce oare se consideră că pentru sănătatea minții se poate studia la FF?

Odată ce se parcurge un curs se poate considera că sunt acel doctor care are o minimă specializare și pot să mă observ și să îmi tratez mintea de problemele și apucăturile pe care le-a deprins în timp. Sunt (mai) stăpân pe mintea mea.

Am scris acest mesaj pentru a atrage atenția la ceea ce spun oamenii care au pus la punct acest sistem și nicidecum la unul sau altul din userii care dezvoltă teorii pe forumuri așa cum fac și eu acum, evident! ... Altfel, face fiecare pe pielea lui așa cum crede de cuviință. Sau mai bine spus, pe mintea lui.

A bon etendeur, salut!

Există cursuri de Vipassana mai scurte?

Întrebare: Am întâlnit cursuri mai scurte de 3-4 zile? Este în ordine?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7306#p7306>

Îți dai seama, măi Ananda, cât de subiectiv este să evaluezi astfel! Cum aș putea să spun așa ceva? Poate se practică altceva... Am zis că termenul este unul care este folosit pe scară largă. E drept că există și o presiune a pieții, a clientului care nu are timp, nu poate, vrea mai repede... Și atunci i se fac programe personalizate. Însă... însă! Dacă e vorba de bani... atunci treaba e clară! Nu mai avem ce discuta! Vipassana nu se predă pe bani! Exclus! Nici măcar prin vreo formă subtilă de persuasiune a donațiilor. Dacă "simți" așa ceva, atunci treaba e limpede și fără de comentarii!

Anapanasati – „Observarea respirației” – Definiție

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=31338#p31338>

Da, se înțelege din ce ai spus că te refereai la observarea ceasului ca un exercițiu de "awareness". Am vrut doar să punctez diferențele dintre acest tip de tehnică și cea bazată pe "vizualizare".

În treacăt fie spus, nu că ar avea prea mare importanță, dar Anapanasati înseamnă a fi conștient pe fiecare inspirație și expirație, nu a fi conștient la respirație (a observa respirația). Așa cum zice și Buddhadasa Indapanno în prefața la "Mindfulness of Breathing":

"The term "ânâpânasati" does not mean, as is generally interpreted, mindfulness established on in and out breathing. Actually it means mindfulness established on an object all the time with each in and out breath: Initially one establishes mindfulness on the breathing itself, then on different kinds of feeling, different states of mind, then the characteristic of impermanence... and finally on relinquishment, which is the ultimate objective of the practice."

Componentele termenului Anapanasti sunt clare:

Ānāpāna (nt.) [āna + apāna, cpds. of an to breathe] inhaled & exhaled breath, inspiration & respiration S v.132, 311 sq.; J i.58; Ps i.162 (°kathā); usually in cpd. °saticoncentration by

Sati (f.) [Vedic smṛti: see etym. under sarati²] memory, recognition, consciousness, D i.180; ii.292; Miln 77-- 80; intentness of mind, wakefulness of mind, mindfulness, alertness, lucidity of mind, self

Însă modul lor corect de corelare este "conștientă cu fiecare inspirație și expirație" și nu "conștientă la fiecare inspirație sau expirație". Conștientă (sau observarea) se poate aplica senzațiilor fizice (produse de respirație, spre exemplu) sau senzațiilor mentale (produse de activitatea mentală). Iată ce spune (în traducere) pag. 5 din Anapanasati Sutta:

"He trains himself to breathe in sensitive to the mind, and to breathe out sensitive to the mind."

Hai să dăm și sursa acestei tehnici descrisă în Majjhima Nikaya 118, Anapanasati Sutta, trad. Thanissaro Bhikkhu (text care este amplu comentat în lucrarea amintită deja "Mindfulness of Breathing"):

<http://www.vipassana.com/canon/majjhima/mn118.php>

Anapanasati – Practica

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=6459#p6459>

Pentru a medita alegeți-vă, un loc liniștit, un spațiu închis în care să nu bată vântul. Pe cât posibil meditați zilnic în același loc, în aceeași poziție astfel încât nimic să nu vă abată atenția de la observarea respirației. Așezați-vă pe jos într-o poziție comodă care să respecte două reguli esențiale: 1. poziția trebuie să fie comodă și să permită relaxarea corpului și 2. poziția trebuie să permită menținerea vigilenței, a unei stări de veghe și a unei atenții treze.

Pentru a fi relaxat corpul trebuie să se susțină singur având toți mușchii complet destinși, fără urmă de încordare. În timpul meditației verificați periodic relaxarea mușchilor. Activi vor fi numai mușchii strict necesari pentru menținerea poziției.

Vă puteți așeza în lotus sau în semi-lotus, ori cu picioarele încrucișate („turcește”) fie cu genunchii apropiați de sol fie cu genunchii ridicați („așa cum stau ciobanii”), fie se poate adopta poziția care presupune așezarea șezutului pe tălpile picioarelor îndoite sub corp. În oricare din variantele adoptate este importantă menținerea verticală a coloanei vertebrale pe toată durata meditației. Pentru a corecta tendința de ghemuire, la început, bazinul poate fi tras un pic către spate, iar pieptul poate fi ținut ca și când ceva ar ridica de el vag în sus. Nu exagerați deoarece aceasta va duce la arcuirea exagerată a spatelui, iar poziția de dorit este cea verticală.

Brațele pot fi așezate pe genunchi sau pot fi așezate în poală. Nu căutați ca să utilizați poziții complicate cu orice preț. Orice poziție care respectă principiile de mai sus este bună. Poziția trebuie să permită a sta confortabil și relaxat circa 30-40 de minute, desigur după ceva acomodare. Alegeți o poziție care este potrivită pentru dvs.

În timpul meditației corpul va rămâne imobil în poziția aleasă. Poziția nu este schimbată decât dacă este strict necesar. Ascultați-vă corpul! Fiți atenți la ceea ce vă spune. Poziția de meditație este perfectibilă și se va îmbunătăți. Nu căutați poziția perfectă de la început. Oricare dintre acestea este bună ca punct de plecare.

Viața în lumea modernă este tensionată fără voie. Amintiți-vă aceasta și adoptați o atitudine mentală relaxată. Chipul relaxat, mușchii feței destinși, fără urmă de grijă. Ce grijă ați putea avea când meditați?

Relaxați picioarele, trunchiul, gâtul, brațele, fața, îndreptați spatele începând de jos către în sus, relaxați mintea și ... începeți meditația. Aerul care intră, aerul care iese. Așa cum este!

Respirația e un obiect al atenției ușor accesibil fiecăruia din noi, pentru că respirăm cu toții din momentul nașterii și până în clipa morții. Este un obiect de meditație universal accesibil. Pentru a începe practica, așezați-vă confortabil în una din poziții și închideți ochii. Locul de meditație trebuie să fie într-o cameră liniștită, fără nimic care să distragă atenția. Întorcându-se de la lumea exterioară la lumea dinlăuntru meditatorii constată că activitatea cea mai proeminentă este propria lor respirație; așa că dau atenție acestui obiect – răsuflarea intrând și părăsind nările.

Acesta nu este un exercițiu de respirație, este un exercițiu de atenție. Efortul nu constă în controlarea respirației, ci în a fi conștient de ea așa cum apare în mod natural: lungă sau scurtă, grea sau ușoară, grosieră sau subtilă. Atât cât este posibil trebuie să îți fixezi atenția la respirație, fără a permite vreo distragere care să întrerupă continuitatea atenției.

Observarea respirației este o etapă pregătitoare pentru meditația Vipassana. Ca meditatori, constatăm imediat cât de greu este aceasta. Imediat ce încercăm să ne păstrăm mintea fixată pe respirație, începem să ne îngrijorăm de vreo durere în picioare. Imediat ce încercăm să suprimăm toate gândurile care ne distrag, o mie de lucruri apar în minte: amintiri, planuri, speranțe, temeri. Unul din acestea ne reține atenția, și după câțva timp realizăm că am uitat complet de respirație. Începem din nou, cu o hotărâre nouă, și iarăși, după un scurt timp, realizăm că mintea a alunecat departe fără să o observăm.

Cine este stăpânul aici? Imediat ce începem acest exercițiu, devine foarte clar, și foarte repede, că mintea nu este de fapt sub control. Ca un copil răsfățat care apucă o jucărie, devine plictisit și apoi vrea alta și apoi alta, mintea continuă să sară de la un gând, un obiect al atenției, la altul, fugind de realitate.

Aceasta este obiceiul adânc înrădăcinat al minții: asta a făcut întotdeauna. Dar odată ce începem să ne cercetăm adevărata noastră natură, fuga trebuie să se oprească. Trebuie să schimbăm modelul obiceiului mental și să învățăm să rămânem la realitate. Începem încercând să ne fixăm atenția la respirație. Când observăm că rătăcește, noi o aducem înapoi cu răbdare și calm. Nu reușim și încercăm iarăși și iarăși. Zăbind, fără tensiune, fără descurajare, continuăm să repetăm exercițiul. La urma urmei, un obicei de o viață nu se schimbă în câteva minute. Scopul necesită practică repetată, continuă, precum și răbdare și calm. Așa vom dezvolta atenția conștientă asupra realității. Acesta este efortul just.

Buddha a descris patru tipuri de efort corect:

- să prevenim apariția stărilor rele, nesănătoase;
- să le abandonăm dacă ele apar;
- să generăm stări sănătoase, inexistente încă;
- să le menținem fără întreruperi, făcându-le să se dezvolte și să atingă o creștere completă și perfecțiune.

Practicând atenția la respirație, noi practicăm toate cele patru tipuri de efort. Stăm jos și ne fixăm atenția la respirație fără nici un gând care să ne distragă. Făcând așa, inițiem și menținem starea sănătoasă a conștiinței de sine. Ne împiedicăm pe noi înșine de a cădea în distragere sau absență sau de pierderea contactului cu realitatea. Dacă apare un gând, nu îl urmărim, ci ne întoarcem atenția încă o dată la respirație. În acest fel, ne dezvoltăm capacitatea minții de a rămâne focalizată pe un singur obiect și de a rezista la orice distrageri – două calități esențiale ale concentrării.

Observarea respirației este de asemenea un mijloc de practicare a atenției corecte. Suferința noastră se trage din ignoranță. Reacționăm pentru că nu știm ce facem, pentru că nu ne cunoaștem propria realitate. Mintea își petrece majoritatea timpului pierdută în fantezii și iluzii, re trăind experiențe plăcute sau neplăcute și anticipând viitorul cu nerăbdare sau frică. În timp ce suntem pierduți în astfel de dorințe și aversiuni, nu suntem conștienți de ceea ce se întâmplă acum, de ceea ce facem acum. Totuși în mod sigur, acest moment prezent este

cel mai important pentru noi. Nu putem trăi în trecut; este dus. Nici în viitor nu putem trăi; este întotdeauna dincolo de atingerea noastră. În mod real nu putem trăi decât în prezent.

Dacă nu suntem conștienți de acțiunile noastre prezente, suntem condamnați să repetăm greșelile trecutului și nu putem reuși niciodată să ne atingem visele de viitor. Dar dacă ne putem dezvolta capacitatea de a fi conștienți de momentul prezent, putem folosi trecutul ca un ghid de organizare a acțiunilor noastre viitoare, astfel încât să ne putem atinge scopul.

Încă un alt motiv pentru dezvoltarea atenției la respirație este eliberarea de dorință, aversiune și ignoranță, devenind mai întâi conștienți de ele. În acest scop respirația este de ajutor, pentru că respirația acționează ca o reflectare a stării mentale a cuiva. Când mintea este liniștită și calmă, respirația este regulată și ușoară. Dar de câte ori apar negativitățile în minte – furie, ură, frică sau pasiune – respirația devine mai neregulată, grea și rapidă. În acest fel, respirația ne atenționează de starea noastră mentală și ne permite să începem să lucrăm cu ea.

Mai există încă un motiv pentru practicarea atenției la respirație. Deoarece scopul nostru este o minte eliberată de negativități, trebuie să avem grijă ca fiecare pas pe care îl facem către scop să fie pur și sănătos. Chiar și în stadiul inițial de dezvoltare a samādhi-ului trebuie să folosim un obiect al atenției care să fie sănătos. Respirația este un astfel de obiect. Nu putem avea dorințe sau aversiuni față de respirație și ea este o realitate, complet separată de iluzie sau amăgire. Este de aceea un obiect potrivit pentru atenție.

În momentul în care mintea este complet focalizată pe respirație, ea este liberă de dorință, liberă de aversiune, liberă de ignoranță. Oricât de scurt este acest moment de puritate, el este foarte puternic pentru că pune sub semnul întrebării toată condiționarea trecută a cuiva. Toate reacțiile acumulate sunt puse în mișcare și încep să apară ca diverse dificultăți, fizice sau mentale, care împiedică efortul persoanei de a-și dezvolta atenția la conștiință. Putem experimenta nerăbdare în a progresa, care este o formă a dorinței; sau aversiunea poate apărea sub formă de furie și depresie deoarece progresul pare lent. Alteori ne copleșește moleșeala și ațipim imediat ce ne așezăm în meditație. Uneori se întâmplă să fim așa de agitați încât nu avem stare și căutăm scuze să evităm meditația. Uneori scepticismul subminează voința de a lucra – sau însăși capacitatea noastră de a medita. Confrunțați brusc cu aceste dificultăți, ne-am putea gândi să renunțăm chiar la întreaga practică.

Într-un astfel de moment, trebuie să înțelegem că aceste obstacole au apărut numai ca reacție la succesul raportat în practicarea atenției la respirație. Dacă perseverăm, ele vor dispărea treptat. Când dispar, munca devine mai ușoară, deoarece, chiar și în acest stadiu timpuriu al practicii, unele straturi de condiționare de la suprafața minții au fost eradicate. În acest fel, chiar odată cu practicarea atenției la respirație, începem să ne curățăm mintea și să progresăm către eliberare.

Practicând atenția asupra respirației constatăm cât de greu este să ne menținem atenția neîntreruptă. În ciuda hotărârii ferme de a păstra atenția fixată pe obiectul respirației, cumva ea alunecă îndepărtându-se pe neobservate. Constatăm că suntem ca un om beat care, încercând să meargă în linie dreaptă, o tot ia într-o parte sau în alta. De fapt suntem beți de propria noastră ignoranță sau de iluzii și astfel ne tot rătăcim în trecut sau în viitor, în dorințe sau aversiuni. Nu putem rămâne pe cărarea dreaptă a atenției susținute.

Ca meditari, ar fi înțelept să nu devenim depresivi sau descurajați în fața acestor dificultăți, ci să înțelegem că ia timp să schimbi obiceiurile mentale înrădăcinate de ani de zile. Aceasta se poate realiza numai lucrând în mod repetat, continuu, răbdător și persistent. Obligația noastră este doar aceea de a ne reîntoarce atenția la respirație de îndată ce observăm că a luat-o razna. Dacă putem face asta, am făcut un pas important către schimbarea felului rătăcitor al minții. Și prin practică repetată, devine posibil să aducem atenția înapoi tot mai repede. Treptat, perioadele de uitare de sine devin mai scurte, iar perioadele de atenție susținută – samādhi – devin mai lungi. Pe măsură ce concentrarea se întărește, începem să ne simțim relaxați, fericiți, plini de energie. Încetul cu încetul respirația se schimbă, devenind lejeră, regulată, ușoară, superficială. Uneori se pare că respirația s-a oprit de tot. De fapt, pe măsură ce mintea devine liniștită, corpul devine și el calm iar metabolismul se încetinește, astfel încât este nevoie de mai puțin oxigen.

La acest stadiu, cei care practică atenția la respirație pot avea diverse experiențe neobișnuite; de exemplu, să vadă lumini sau să aibă viziuni, în timp ce stau cu ochii închiși sau să audă sunete ieșite din comun. Toate aceste așa-numite experiențe extrasenzoriale nu sunt decât indicații că mintea a atins un nivel înalt de concentrare. În sine, aceste fenomene nu au nici o importanță și nu trebuie să li se acorde atenție. Obiectul atenției rămâne respirația; orice altceva este o distragere. Și nici nu trebuie să așteptăm astfel de experiențe; ele apar în unele cazuri și nu apar în altele. Toate aceste experiențe extraordinare sunt doar jaloane care marchează progresul pe cale. Uneori jalonul este ascuns privirii sau suntem așa de concentrați pe cale încât pășim înainte fără să-l observăm. Dar dacă considerăm un astfel de jalon ca scop final și ne agățăm de el, încetăm de tot de a mai progresa. Cei care practică Vipassana nu caută astfel de experiențe, ci mai degrabă cunoașterea propriei naturi pentru a atinge eliberarea de suferință.

* * *

Întrebare: În timpul practicării atenției la respirație, este permis să numărăm respirațiile sau să spunem „înăuntru” când inspirăm și „afară” când expirăm?

Răspuns: Nu, nu trebuie să existe nici un fel de verbalizare continuă. Dacă tot timpul adaugi câte un cuvânt la atenția asupra respirației, treptat cuvântul va deveni predominant și vei uita în întregime de respirație. Atunci, fie că inspiri sau expiri vei spune „Înăuntru!”, fie că vei expira sau inspira, vei spune „Afară!”. Cuvântul va deveni o mantra. Rămâi cu respirația, respirația pură, nimic altceva decât respirație.

Întrebare: De ce practicarea samādhi-ului nu este suficientă pentru eliberare?

Răspuns: Pentru că puritatea minții dezvoltată prin samādhi se realizează în special prin suprimare și nu prin eliminarea condiționării. Este ca și cum cineva curăță un bazin cu apă murdară adăugând un agent de precipitație, de exemplu, alaunul. Alaunul face ca particulele de noroi suspendate în apă să cadă pe fundul bazinului, lăsând apa curată ca și cristalul. În mod similar, samādhi face nivelele superioare ale minții curate ca și cristalul, dar rămâne un depozit de impurități în subconștient. Aceste impurități latente trebuie înlăturate pentru a atinge eliberarea. Iar pentru a înlătura impuritățile din adâncurile minții, trebuie să practici Vipassana.

Întrebare: Nu este dăunător să uiți în întregime de trecut și de viitor și să dai atenție numai

momentului prezent? La urma urmei, nu așa trăiesc animalele? Oricine uită de trecut este cu siguranță condamnat să-l repete.

Răspuns: Această tehnică nu te va învăța să uiți în întregime de trecut sau să nu ai grijă de viitor. Dar modelul obiceiului mental prezent este să ne scufundăm constant în amintiri trecute sau în dorințe, planuri ori frică pentru viitor și să rămânem ignorați cu privire la prezent. Acest obicei nesănătos face viața mizerabilă. Prin meditație înveți să ai un punct de reazăm în realitatea prezentă. Cu această bază solidă, poți lua îndrumarea necesară din trecut și să te pregătești adecvat pentru viitor. Prin eliminarea condiționărilor mentale vei învăța să acționezi cu adevărat și nu să reacționezi inconștient.

Întrebare: Constat că atunci când meditez și mintea rătăcește, o dorință poate apărea; atunci mă gândesc că nu trebuie să am dorințe și încep să fiu agitat pentru că am dorințe. Cum să rezolv aceasta?

Răspuns: De ce să te agiți din cauza dorințelor? Acceptă numai faptul – „Uite, există dorință” – asta este tot. Și vei ieși din asta. Când constăți că mintea rătăcește, acceptă situația: „Uite, mintea rătăcește” și automat ea va reveni la respirație. Nu crea tensiuni pentru că există dorințe sau pentru că mintea rătăcește; dacă faci asta, generezi o nouă aversiune. Acceptă doar. Această acceptare este suficientă.

Întrebare: Când spuneți „Fiți fericiți”, cealaltă parte a balanței mi se pare a fi „Fiți triști”.

Răspuns: De ce să fiți triști? Leșiți din tristețe!

Întrebare: Da, dar am crezut că noi căutăm echilibrul.

Răspuns: Echilibrul vă face fericiți. Dacă sunteți dezechilibrați, sunteți triști. Fiți echilibrați, fiți fericiți!

Întrebare: Credeam că este „Fiți fericiți, fiți nimic”.

Răspuns: Nu, nu! Echilibrul vă face fericiți, nu nimic. Deveniți fericiți doar atunci când aveți o minte echilibrată.

Sursa: William Hart / *Arta de a trăi*. - Editura Herald, București, 2002, pag. 97 ș.urm. – Cap. VI „Exersarea Concentrării”.

Anapanasati – Etapă preliminară

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=31338#p31338>

În citatul tău vreau să subliniez ideea pe care o afirmam anterior.

Goenka:

The moment you start adding something to it there is a danger that the mind will get diverted to a particular verbalization or visualization or imagination. These things might help to get the mind concentrated, but you lose touch with the reality pertaining to your own mind-matter phenomenon because you are not working with the truth—and Buddha wanted us to be with the truth. No breathing exercise is required. We simply work with the pure breath, mere breath—as it comes in, as it goes out. If it is deep, it is deep; if it is shallow, it is shallow. One explores the truth pertaining to the mind-matter phenomenon through breath. One must accept the truth as it is, not try to create a truth.

Din acest motiv Vipassana nu operează cu vizualizări sau cu creații mentale (imaginație).

În privința practicii propriu-zise, lucrurile avansează treptat. Într-un prim stadiu (prima zi) se observă senzațiile produse de respirație. Orice senzație fizică: mișcările abdomenului sau ale pieptului, senzațiile produse de hainele care se ating de corpul astfel aflat în mișcare, curentul de aer care intră pe nări, răcoros sau cald, aerul care iese, senzații discrete sau grosiere etc. Așadar, orice senzație produsă de respirație este subiect al observației.

În continuare etapa a doua restrânge aria de observație la o zonă mai bine delimitată: triunghiul format de bărbie și zonele aflate imediat sub ochi (deasupra pomeților). Etapa următoare restrânge și mai mult aria de observație la zona aflată între bărbie și nas. Iar apoi, aria de observare se restrânge punctiform în locul aflat imediat deasupra buzei superioare. Asta se face în zilele 3 sau 4 (la indicația profesorului).

A trece la observarea acelei zone (punctiforme) este un lucru care se face în cadrul unui curs. Se face cu răbdare, fără grabă, pas cu pas, fără a sări etape. Treptat după un "antrenament" prealabil atenția rămâne vie și chiar curioasă la întâmplările unei zone infime din corp.

În acel moment este pregătită pentru a începe practica Vipassana.

Anapanasati – Observare pură

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=31338#p31338>

Anapanasati nu presupune operarea de corelații între obiectul observat și respirație. Presupune numai a fi conștient. A fi atent clipă de clipă. Cu fiecare inspirație și fiecare expirație. Indiferent care este obiectul supus atenției tale. Fără adăugiri.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=31722#p31722>

M-am referit la corelații de tip filozofic. De genul celor care introduc "eu"-ul în ecuație. Sau la corelații care implică interpretarea datelor (senzațiilor, "stărilor" dacă vrei). Acestea sunt complet neutre și nu au nici o importanță pentru exercițiul în sine. Singura lor semnificație este că se constituie în fenomene (impermanente) supuse (constant) atenției. Atenția e cea care rămâne stabilă.

Desigur, respirația este afectată atunci când pui atenția pe ea. La început. Apoi, treptat, se intră într-un firesc în care observația devine neutră, neimplicată și infulențează din ce în ce mai puțin acest proces. Dacă se întâmplă sau nu acest lucru este din nou fără importanță. Anapana nu este un exercițiu de regularizare a respirației ci de observare conștientă a realității. Schimbarea ritmului respirației este o realitate care și ea... trebuie observată. Atât. Nimic în plus. Nimic în minus.

Continuare...

Așa este cum spui. Obiectul atenției sunt senzațiile produse de respirație în diverse zone ale corpului. Unele tradiții (zen, qi gong) fixează ca zonă de observație ombilicul. E unul din motivele pentru care reprezentările lui Buddha în aceste tradiții întruchipează un personaj cu un burdihan enorm, pe când reprezentările de inspirație sudistă (observație axată pe zona feței) îl întruchipează athletic.

Dacă ai zis "respirația în sine" asta ține de metafizică. Este un concept abstract. Anapana este eminamente practică. Este o tehnică ce operează adânc în interiorul minții pentru a scoate de acolo reacții oarbe (atașamente, aversiuni, temeri etc).

Anapanasati – Scop

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=32186#p32186>

Intenția este de a înțelege (nu la nivel intelectual ci prin experiență directă) relația dintre minte și trup (nama / rupa). La început sunt observate relațiile "în mare" date de senzații fizice grosiere. Mai târziu aceste conglomerate sunt observate mai îndeaproape și se descompun în părți componente. (Procesul continuă... vezi și citatul de mai jos din Goenka). Astfel, treptat sunt descoperite legi mai subtile care guvernează mintea și materia: anicca, anatta. Repet, sunt descoperite prin observarea/experimentarea lor directă în propriu corp nu prin adoptarea vreunei teorii sau a unei credințe ci prin observație pură. Pe măsură ce aceste legi sunt "înțelese" la nivel experiențial mintea este treptat decon condiționată. Devine liberă și curată, este influențată din ce în ce mai puțin de porniri cablate în subconștient (shankaras).

Iată care este [părerea lui Goenka](#) pe această temă:

«Now another thing has started in the minds of the people, "This is U Ba Khin's technique, this is Goenka's technique, etc." Again it's a question of suitably expressing Dhamma to people. U Ba Khin used the word "sweeping" and now in the West people say, "Oh, this is the 'sweeping' technique of Goenka or U Ba Khin; and this is the Satipatthāna technique of Mahasi Sayadaw," and so on.

Understand how this happens. When somebody reaches a stage where the entire body and mind get dissolved, the bhaṇḍa stage, there is no gross obstacle anywhere. You start from the head and so quickly your attention goes down to the feet without any obstacle; or you start from the feet and so quickly it comes back up. It's like a flow. In order to express this and make people understand, Sayagyi used this word "sweep." That means from head to feet you quickly move your attention without any obstacle anywhere. If you reach that stage of sweeping, then you sweep. With Indian people, I use the word dhārāpravāha, that is, with a free-flow. With the Westerners also I say "free-flow." This does not mean that I have changed the technique. I have to explain how, without any obstacle, your mind can move like a flow from head to feet, and from feet to head. If you reach that stage, then you have free-flow.

In his own way the Buddha said the same thing: Sabbakāya-paṭisaṃvedī assasissāmi ti sikkhati sabbakāya-paṭisaṃvedī passasissāmi ti sikkhati. One learns that as one breathes in, within one breath one feels the whole body. Now how can you feel the whole body when there are obstacles here and there? This happens only when one reaches the stage of bhaṇḍa, total dissolution. Then your attention moves in one breath from head to feet, and in one breath from feet to head. You breathe in, you feel the whole body; you breathe out, you feel the whole body. The Buddha used the word bhaṇḍa for this; U Ba Khin uses the word "sweeping" for this; and Goenka uses the term "free-flow." This does not mean we are changing the technique in any way. The technique remains the same. The technique of expressing Dhamma, of course, differs from time to time, from place to place, from group of people to group of people. However, the technique of meditation should never change.»

Despre Vipassana sau o minte curată

Să râzi, să te bucuri, să dansezi, să iubești ca și cum nu ai fi fost rănit niciodată

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=5879#p5879>

Ananda, ceea ce ai spus tu mai sus este cea una din cel mai frumoase definiții ale Vipassana. Iar cheia este "ca și cum nu ai fost rănit niciodată". Reușim asta? Există în mintea noastră reziduuri, impurități, reacții provocate de situații din trecut?

Ananda, eu nu vreau să mă lansez în discuții despre Viapssana. Nu vreau să zic lecția cu castravetele (mai mult ca sigur știi povestioara cu elevul care nu învățase decât lecția despre castravete și orice era întrebat o trăgea pe turta lui și povestea de castravete). Nu vreau să discut de Vipassana cum vine vorba de spiritualitate. Însă am văzut că s-a zis că ar fi cubic și albastru. Castravetele! Acuma, dacă am văzut cum arată castraveții vin și zic că nu prea e așa. Ce am văzut eu!

Ieri citeam despre castraveți în "Bucuria de a trăi" (Editura Curtea Veche, prefată de Daniel Goleman) și mi-am adus aminte de postul tău. În această carte, îngrijitorul ediției Eric Swanson este cel care redactează prelegerile ținute de Yongey Mingur Rinpoche, unul din cele mai remarcabile personaje ale budismului tibetan actual, participant la programele de cercetare neurologică a efectelor meditației la Universitatea Wisconsin din Madison (Richard Davidson, Francisco Varela etc - am mai amintit de aceste inițiative [aici](#)). Iată ce mărturisire ne face Eric Swanson:

"Însă, ceea ce m-a impresionat cel mai mult în perioada în care l-am cunoscut pe Rinpoche a fost capacitatea lui de a răspunde oricărei provocări nu doar printr-un calm de invidiat, ci și cu un simț deosebit al umorului ingenios sincronizat. De mai multe ori în timpul șederii mele în Nepal, în timp ce eu insistam asupra transcrierii conversației noastre din ziua precedentă, el se prefăcea că adoarme sau că vrea să scoată fereastra din țâțâni. Cu vremea, mi-am dat seama că pur și simplu „mă taxa” pentru că luam munca prea în serios, dovedind într-un mod deosebit de direct că o anumită doză de frivolitate este esențială practicii budiste. Căci dacă, așa cum a propus Buddha în primele sale învățături despre dobândirea iluminării, esența vieții obișnuite este suferința, atunci unul dintre cele mai eficiente antidoturi este râsul - în special râsul de propria persoană. Fiecare aspect al experienței presupune un anumit tip de inteligență odată ce ai învățat să râzi de tine însuși.

Aceasta este poate cea mai importantă lecție pe care mi-a oferit-o Rinpoche în perioada pe care am petrecut-o cu el în Nepal și îi sunt recunoscător pentru asta, ca și pentru profundele incursiuni psihologice înlăuntrul minții umane realizate prin capacitatea lui unică de a sintetiza subtilitățile budismului tibetan și minunatele descoperiri ale științei moderne. Sper sincer ca toți cititorii acestei cărți să-și găsească propriul drum prin labirintul încărcat de durere, neplăcere și disperare ce caracterizează viața de zi cu zi și să învețe, așa cum am făcut eu, să râdă."

* * *

Iar ca să revin la subiect și să spun ce este chestia aia care e în dezbatere pe topicul ăsta aș

zice că... evoluția spirituală este măsura în care pui în practică ceea ce susții și, mai ales, crezi că este evoluția spirituală.

Ce înseamnă „purificarea minții”?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=37649#p37649>

Purificarea minții sau decon condiționarea ei înseamnă același lucru. Iar decon condiționarea nu este un scop în sine. Este rezultatul unei observații. Oricine observă (uneori) că a reacționat și nu a acționat. Că nu a luat o decizie liber de condiționări și lucid. Un om vrea să îți spună ceva, dar discuțiile cu el au generat în trecut atâta insatisfacție încât două cuvinte sunt suficiente ca mintea să explodeze. Nu mai poți asculta mesajul. Ascultă reacțiile tale. Bagajul pe care îl cari cu tine. Și ești (uneori) conștient că omul din fața ta este un decor vag, iar mintea ta e prinsă într-un vârtej. Ești mult mai atent la vârtejul minții tale decât la omul din fața ta și la ceea ce spune / este / face. S-au activat cablajele subconștiente, rezultat al experiențelor tale trecute (plăcute sau neplăcute). Până nu ai interacționat cu el nu se pornea niciun vârtej la adresa lui. 😊

Ai vrea în schimb să nu mai fi târât în astfel de experiențe care generează insatisfacție. Cine nu vrea să fie fericit? 😊... Dar n-ai ce-i face. Reacțiile se derulează cu viteza luminii. Așa funcționează mintea. O îngrijorare care te macină, o temere cu privire la viitorul tău... Pe care o gândești, îți faci planuri. Apoi, mintea zboară. O amintire, un gând, un crâmpei de idee... Și apoi iar revine. Își aduce aminte că era îngrijorată de ceva. Ce voi face? Cum e mai bine? Și reiei totul de la capăt. Același discurs interior. Cu același rezultat. Cu aceeași concluzie. Încă o iterație care te duce în același punct. Și iar uiți un pic de tine pentru că o altă pulsione doar ce a răsărit în mintea ta. Și mai pleci prin poienite, te mai cerți cu cineva de pe forum, îi răspunzi înflăcărat și inspirat... Și revii apoi la problema ta. Mai treci o dată prin roată. Și iar... și iar... și iar. Nu reușești să scapi de îngrijorări, chiar dacă acestea sunt redundante și uneori nefondate, iar tu îți dai seama de asta.

Mintea ta este condiționată. De pulsioni subconștiente a căror regulă nu o cunoști, cu care nu știi ce ai putea face. De regulă reacționezi. Când mintea ta intră în contact cu o senzație (vedana) rezervorul anterior de experiențe (sankara) va genera o reacție fulgerătoare. Apoi, în urma sa (dacă mai apucă) intră în funcțiune nivelul conștient care de cele mai multe ori a sosit prea târziu. Deja ai acționat. Adică ai **reacționat**.

A acționa înseamnă a lua decizii liber. Înseamnă a avea o minte curată. Înseamnă a fi liber și a te bucura de viață. Gândești când vrei și cum vrei. Deții controlul minții (vieții) tale. Nu mai ești parazitat de reacții.

Ne-ar plăcea să fim iar senini, entuziaști, să ne bucurăm din toată inima precum deunăzi dar să avem înțelepciunea de acum, însă nu mai e așa. Ne-am „maturizat”. Și tot ce putem face este să constatăm asta și să fim convinși că nu pot coexista cele două. Nimeni nu scapă de maturizare. De acumularea de reacții... împreună cu experiențe noi, cunoștințe, deducții, raționamente și concluzii etc ce ne ajută toate să „cunoaștem” lumea mai bine. Însă vin toate la pachet. Se depun ca un strat din ce în ce mai gros. Și nu intră numai ce ne place nouă. Că stai acasă la televizor, că scrii pe forum sau că meditezi nu scapi de acest proces. De condiționarea sau „îmbătrânirea” minții. Când meditezi poate că lucrurile devin ceva mai vizibile. Și vrei să faci ceva în privința asta. Să lucrezi cu o mantra sau să îți observi respirația sau orice altceva. Ia vezi poți? Tu vrei să faci ce ți-ai propus dar te trezești că mintea ți-a plecat la Focșani. Și când îți aduci aminte mai încerci o dată. Și iar s-a dus... Și

tot așa. Iar se învâрте roata în gol.

Poți medita (orice ți-ai fi propus) cu o minte plină de reacții și cablaje subconștiente? Cu o minte care cade pradă în mod constant pulsionilor venite din adânc? O minte care nu te ascultă, asupra căreia nu ai controlul. Păi, în primul rând orice ți-ai fi propus să faci ar trebui să ai o atitudine realistă cu privire la așteptările tale. Altfel orice s-ar întâmpla în final va fi un eșec.

Decon condiționarea nu este un scop în sine. Este un primul pas realist. Este o atitudine lucidă pentru o problemă reală. Altfel orice alte așteptări ai avea cu privire la seninătate, echilibru, beatitudine etc sunt nerealiste. Sunt doar idoli mentali. Te amăgești cu așteptări nerealiste. Vrei să fii un student eminent, dar nici n-ai terminat grădinița. După ce înveți abecedarul vei vedea mai departe ce-i de făcut...

Asta a scris Buddha: abecedarul. A arătat pentru un școlar de clasa I cum poți proceda practic ca să nu mai reacționezi ci să acționezi liber. Să periei controlul ființei tale. Să decon condiționezi mintea. Începi prin observarea respirației. Pregătești operația în adâncul minții tale. Apoi continui așa cum spune mai departe tehnica. Începi să scoți afară din adâncul ei „impuritățile” (con condiționările – sankara – cablajele).

Și culmea! Buddha spune că asta e de fapt tot ce trebuie să faci. Când mintea ta va fi liberă de cablaje, tu vei fi liber... Senin, fericit și tot ceea ce cred oamenii că ar fi un scop în sine al existenței. Însă Buddha spune: de ce să îți dorești ceva ce nici măcar nu știi ce este? Nu mai bine rezolvi problemele pe care constăți că le ai? Și, lovitură de teatru, dacă le rezolvi ai terminat! 😊 Altele nu mai sunt, zice Buddha.

O minte curată, o minte decon condiționată, o minte pură fără reacții este *nirvana* (nibanna). Nimic altceva. Nu un tărâm, nu extaz, beatitudine sau transă. O minte perfect curată. Buddha spune că se poate obține așa ceva. În momentul în care scoți afară ultima sankara ai ajuns la capăt. Te pregătisei să elimini zgomotul mental care te împiedica să acționezi stăpân pe mintea ta în direcția pe care ți-ai propus-o, dar de fapt nu mai este nimic de făcut, zice Buddha.

Capacitatea de a fi un învățător

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13407#p13407>

Părerea mea e că sunt simple sofisme... „dorința de a nu mai dori” și celelalte raționamente similare – vezi secțiunea anterioară]. Care doar produc confuzie. 😊

Iar aceste speculații pe tema "dorinței" îmi pare mie că provin din două motive. Terminologia și capacitatea de a fi un învățător.

Din terminologie, mai întâi... Uite că și la case mari se întâmplă asta. Dorința e una, iar fermitatea e alta. Dorința este capriciu, fermitatea este manifestarea unei legități interioare. De ce Mars nu poți să ucizi o ființă omenească? Este asta dorința ta - să nu ucizi? Sau asta este legea ființei tale? Este o diferență între cele două? Este un capriciu sau este o legitate interioară? Pentru că dacă este o dorință trebuie să renunți la ea! 😊 Dorința cea privită ca obstacol este capriciul, să ne înțelegem.

Dorința este subiect al schimbării. Însăși etimologia cuvântului spune asta. Este impermanență la nivelul unei ființe. Fermitatea este exact opusul. A te manifesta nedistorsionat așa cum curge ființa ta nu este o dorință este firescul lucrurilor. 😊 Ce "dorință" e aia ca lucrurile să fie firești? Simple sofisme...

Necazul îmi pare mie a fi faptul că unii oameni produc multă confuzie în jurul lor. Deși **doresc** contrariul! 😊 Dintr-unceput o să spun că nu am eu căderea să apreciez "nivelul" lui Tolle sau Nisargadatta sau mai știu eu cine. Nu despre asta vreau să discut.

Vreau să amintesc faptul că există o distincție clară între o ființă **care știe ceva** și o ființă **care știe ceva și are capacitatea să îi învețe și pe alții**. Tehnic în [Canonul Pali](http://en.wikipedia.org/wiki/Types_of_Buddha) este operată distincția dintre un Sammāsambuddha (Fully Enlightened Buddha) și un Paccekabuddh (Silent Buddha). Ambele categorii desemnează ființe care au atins înțelepciunea. Însă cel dintâi are capacitatea de a învăța și pe alții, de a îi îndruma și de a elabora metode și școli spirituale pe când cei din urmă nu au această capacitate. Vezi și: http://en.wikipedia.org/wiki/Types_of_Buddha

Spre exemplu, o constatare personală este cea că Nisargadatta poartă un monolog. Își descrie experiențele, seducătoare de altfel și produce un puternic efect mimetic, chiar multă "dorință" în jurul său. El însă este departe iar eu sunt aici! El poartă un discurs de ținută unei Academii, iar eu nu stăpânesc litere alfabetului. Eu nu am bagajul lui afectiv, nici experiența lui existențială sunt altfel alcătuit și plec din alt loc. Pot reface raționamentele sale, însă asta nu îmi folosește la nimic. Așa cum și el spune în repetate rânduri că nu se adresează minții... 😊 Trebuie să fiu "prezent" pentru că astfel "așa și pe dincolo". Pot "înțelege" și relua raționamentul. Atât! Însă nu pot "fii prezent".

Cum să fac asta? Să stau așezat? Sau să stau în cap? Să respir ușor? Să nu fac nimic? Cum procedez ca să nu fac nimic? Tot ce pot face este să observ că mintea mea o ia la vale. Constat asta. Nu trebuie să îmi spună nimeni. 😊 Necazul este că nu pot să fac ce mi se spune. Pur și simplu! De bună-credință fiind. Distanța dintre mine și "învățător" este enormă.

Iar el vorbește despre ceea ce se află în jurul său. 😊 Și îmi spune: "Vino, vino! Fii ca mine!"
Iar eu îi răspund, fără să fiu auzit: "Unde, unde? Cum?"

A asculta un astfel de învățător mie nu mi-a folosit la nimic. Poate doar a observa că poate crea confuzie în interiorul meu. 😊 O școală pleacă cu mine de mâna, de acolo de unde sunt eu. Are metode și mă învață cum să procedez. Practic. Este un dialog, nu un monolog al înălțimilor amețitoare.

Din fericire sunt și altfel de învățători...

Nu respingi nimic! Accepți totul așa cum este

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-30.html#2541>

Fiecare tradiție spirituală are opinia ei cu privire la cele de mai sus [bucurie, plăcere, entuziasm]. Eu am detaliat subiectul din perspectiva tehnicilor de conștientizare. Din acest punct de vedere voi vorbi mai departe...

Nu respingi nimic! Râs, bucurie, îmbrățișare. Cu o minte curată le simți pe toate din plin. Poți să te bucuri de ele altfel! Elementul cheie este să nu te atașezi de aceste senzații/stări. Atunci mintea le va căuta în permanență și în absența lor va suferi. De aici începe să se învârtă roata, cu cele trei: dorință, aversiune, ignoranță.

Așa funcționează aceste tehnici. Altele pot găsi în plăcere, extaz devoțional etc metoda de a te raporta la problema fundamentală a vieții și a morții. Nu este de competența nimănui să judece care din metode e bună și care altfel. Singurul lucru care îmi pare clar este că nu poți să le amesteci. Mintea nu mai înțelege nimic. E ca un copil cu doi părinți care spun unul-una, altul-alta! Nu mai înțelege nimic, și se prinde imediat că n-are nimeni autoritate asupra ei. Eh, atunci să vezi ce face!

Cum funcționează Vipassana?

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52.html#1699>

În continuare o să descriu cu mai multe amănunte cum se petrec lucrurile referindu-mă la una din tehnicile care nu au fost amintite prea detaliat. Vipassana folosește trei noțiuni esențiale pentru a desemna activitatea mentală: dorință, aversiune și ignoranță. Dorința și aversiunea sunt reacții ale minții la contactul cu realitatea (pe calea descrisă de *paticca samuppada* – „Law of Dependent Origination”) trecând prin stadiul de contact, percepție, senzație, impresie, comparație. Însă, acum vreau să mă opresc numai la „ignoranță”. Nu este vorba de ignoranță culturală sau de a deține sau nu anumite informații etc. Ignoranța este vălul care acoperă cele două niveluri ale minții: conștient și inconștient. Imposibilitatea de a observa (nu de a înțelege) impulsurile care vin din inconștient și pun stăpânire pe minte producând plăcere sau durere, reacții, comportamente, acest eșec este numit ignoranță.

Ridicarea vălului presupune a observa calm, ferm, imperturbabil (termenul consacrat este „ecuanim” însă eu prefer „imperturbabil”) această activitate mentală. Atunci când din inconștient ies anumite forțe mentale (impulsuri) care tind să preia controlul, simpla observare, fără a reacționa (a nu reacționa este decisiv) duce la stingerea impulsului. Asta pentru că inconștientul a scos la suprafață o conexiune (declanșată de un anumit context, în anumite condiții – ce nu importă și nu îți propui să înțelegi „de ce?” pentru a evita/controla în viitor) ci doar că această conexiune pe care a propus-o a fost necâștigătoare. Nu a avut succes. Inconștientul tinde să existe, orice pe lumea asta tinde să existe (pentru că așa îi șade bine existenței să facă!) și atunci când a propus o soluție pentru a prelua controlul și nu a avut succes cu ea, o negativitate a fost extrasă din minte. Depozitul este imens, o „problemă” nu se rezolvă prin eliminarea unei negativități (sankhara). Spre exemplu o aversiune față de o anumită persoană nu dispare dacă astăzi nu te-ai enervat și ai rămas calm de câte ori ai întâlnit-o sau ți-ai amintit de ea. Însă dacă vei face asta în mod constant, în timp, depozitul de astfel de negativități începe să secătuiască. Evident dacă nu îl alimentezi în continuare cu noi negativități. Iar dacă eliminarea impurităților mentale se face prin simpla observare (fără a reacționa) a negativităților, în cazul în care apare reacția negativităților se multiplică, iar depozitul capătă mai multă putere. Combinația propusă de inconștient a avut câștig de cauză și astfel devine mai puternică, iar „șanțul” săpat în inconștient mai adânc.

Într-un asemenea context ideea de karma (kamma) capătă un sens foarte exact. Conotația sa este de karma intențională așa cum tot Eliade ne atrage atenția. Atunci când faci o acțiune negativă încarci mintea cu o negativitate. Prețul va fi plătit negreșit pentru că acea negativitate (eventual multiplicată) va sta în cale libertății tale și îți va condiționa mintea. Prețul este suferința pe care ți-o vor provoca sankharas-ele pe care le-ai introdus în minte și care vor pune stăpânire (în anumite momente) pe ființa ta.

Tehnica Vipassana înseamnă de fapt purificarea minții. Eliminarea depozitului de negativități acumulat în stratul adânc al inconștientului. Nu se presupune a discerne între ceea ce e bine și ce e rău, ce e negativitate și ce este pozitivitate și când trebuie să reacționezi și când nu. Tot ceea ce condiționează mintea, toate cablajele robotului sunt sankharas. Plăcerea sau durerea, dorința sau aversiunea. Ca să încerc un răspuns la o întrebare de mai sus care spunea că însuși faptul că pleci la drum ca să cauți ceva condiționează ceea ce vei găsi.

Mintea ta este plasată astfel într-un context, este pre-condiționată și se mișcă în acest cadrul pre-definit nu recunoaște altfel de experiențe sau le ajustează să încapă în patul lui Procust. Ei, ca să răspund, aș spune că prin asta îmi pare unică învățătura lui Buddha (nu budismul!). El a pornit în căutarea decon condiționării absolute. A dat la o parte tot ceea ce i-a stat în cale indiferent ce a fost asta. A vrut să experimenteze totala decon condiționare a minții (Nirvana). El spune uneori în Dhammapada: „am pornit în căutarea libertății” asta fiind înțeles nu ca un concept (de libertate) ci ca totală lipsă de condiționare. Asta urmărește această tehnică.

Buddha, prin Vipassana a ajuns la capătul drumului, iar prin învățătura sa ne spune că prin observare fără a reacționa depozitul seacă (la un moment dat, mai apropiat sau mai îndepărtat). Asta pentru că fluxul conștiinței este perpetuu. El se alimentează uneori din conștient și din evenimente care îl implică pe acesta. Atunci când conștientul pierde controlul se alimentează din inconștient (în vis, pe trezie în stadiul inconștient, identificat). Astfel, prin oprirea fluxului de stimuli la nivelul conștientului (mauna verbală, gestuală) este „forțată” alimentarea din inconștient. Astfel ies la iveală, la nivel conștient sankharas = condiționările.

Buddha, prin învățătura sa ne spune că depozitul se poate goli. Ne spune și ce este dincolo. O minte pură. Limpede, necon condiționată. Mircea Eliade este (pentru a câta oară) genial în teza lui de doctorat (din 1932 – lucrare monumentală care anunță în mod decisiv majoritatea ideilor esențiale care îi vor marca opera), teză în care spune despre Nirvana că este „o stare a conștiinței”. Nu este un extaz (*enstază* cum spune Eliade justificându-se că nu a găsit alt termen mai potrivit pentru a descrie intrarea „în stare”). Nu este nimic din nenumăratele cuvinte bombastice care însoțesc, de regulă, dorințele celor care urmăresc multiplicarea plăcerii și cu ignoranță dezvoltă această condiționare mentală (dependență de stări, reverii). Nu pentru faptul că invalidează aceste „trăiri” ci pentru faptul că nu acesta este înțelesul învățăturii lui Buddha.

O comparație foarte sugestivă e făcută de William Hart în „Arta de a trăi” lucrare care se constituie într-o inspirată introducere la Vipassana. El folosește următoarea alegorie: să presupunem că ai de curățat o piscină. Pentru aceasta poți să folosești o substanță care se cheamă alaun (sare-acră, piatră-acră). Aruncând în piscină substanța în cauză mizeriile sunt precipitate și cad pe fundul piscinei. Piscina rămâne curată ca lacrima. Însă impuritățile nu au dispărut. Nivelul conștient este curat ca lacrima într-o stare de extaz sau samadhi în înțelesul de „enstază”. Însă odată cu ieșirea din „stază” (stare) impuritățile sunt în același loc și nu vor întârzia să concure pentru a căpăta un loc sub soarele/lumina conștiinței. Vipassana face curat în piscină oferind o metodă de a elimina impuritățile din nivelul adânc al conștiinței.

„Evoluția spirituală” este gradul de purificare a minții. Dacă o persoană este în mod repetat preluată de astfel de negativități și „trăită” de ele (vezi nenumăratele manifestări de acest gen la G. – astea dădeau regula) atunci nu poți spune că a făcut cale lungă. Negativitățile pot absorbi energia mentală (așa cum bine zicea Thunder) atunci când nu ești atent, când nu le observi, când ești identificat, trăit, „hrană pentru lună”. Atunci pot prelua controlul.

Buddha ne spune că tehnica de mai sus funcționează, că există un capăt unde rezervorul seacă. Iar starea aceasta este una în care nu mai există condiționare mentală. Mintea observă în continuare senzațiile, existența, însă acestea nu mai au control asupra ei. Nu mai declanșează reacții. Momentul iluminării este descris ca moment în care mintea se desprinde de corp. Rămâne în continuare în preajma acestuia și observă complet detașată ceea ce se

Întâmplă fără a mai fi condiționată de acesta (prin intermediul senzațiilor). În tradiția Anapanasati acest moment al iluminării este descris (în unele relatări) și din punct de vedere al senzațiilor fizice, pătrunderea săgeții spiritului în corp printr-un anumit punct etc. Mai departe momentul eliberării este acela în care mintea părăsește corpul și pleacă la Spirit. Așa ne transmite tradiția consemnând că există tehnici utilizate pentru eliberare. Dacă pentru un iluminat mintea este independentă de senzații și de condiționări (cablajele subconștientului și lanțul reacțiilor au fost desființate) pentru eliberat mintea nu mai are o existență de sine-stătătoare ci este Spirit nedivizat. Însă cred că e de bun simț să mă opresc aici cu considerațiile tradiției pe această temă pentru că suntem deja adânc aventurați în *Terra Incognita*.

Revenind, învățătura lui Buddha ne transmite că purificarea minții conduce la o stare specială a conștiinței: starea de calm perfect, de imperturbabil deplin. Stare care ni se spune că este experimentată și de conștiința cotidiană într-o oarecare măsură în scurte momente de deplin calm „existențial” (*Satori* menționat de Thunder mai devreme).

Înseamnă asta că o astfel de ființă iluminată a devenit o legumă? Lipsa oricărei reacții! Inerție absolută. Lipsa oricărei inițiative? Nicidecum. E tocmai invers! O astfel de ființă nu mai reacționează. Ci acționează liberă! Nu mai re-acționează robotul cu cablajele și sârmele care i s-au agățat de roțițe pe drumurile vieții. Acționează o minte pură, necondiționată. O astfel de ființă posedă minte (înclin eu să cred!) și activitate mentală. Însă nu una care poate să mai pună stăpânire pe ființa lui. El este pe deplin stăpân la el acasă. Atunci când are nevoie să afle cât fac 2+2 nu apelează la Adevărul absolut (sau alte gogorițe scrise cu majusculele cele mai majuscule) ci „declanșează” procesul care se cheamă „minte”, îl folosește așa cum dorește și gata! Asta e tot. Nu trebuie să facă nimic ca să îl oprească. El nu mai pornește singur! Dacă are nevoie de o amintire, face același lucru, sau dacă are nevoie să „raționeze” să facă o succesiune de conexiuni mentale. Declanșează capacitățile pe care le posedă, derulează procesul mental și obține un rezultat. Toate acestea la voință, după care rămâne „marea de liniște” (mentală). Ceea ce spun este compatibil cu ceea ce se povestea deunăzi despre Tolle care spunea că habar nu are cutare lucru. El are acces la propriul bagaj mental pe care îl controlează perfect, nu la bazaconiile pentru care majusculele nu mai sunt suficiente.

A controla versus a observa

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=31233#p31233>

Eu am vrut să fac o distincție clară între cele două atitudini. Una este neutră și relaxată. De regulă în acest caz se folosește termenul de "awareness". Eu îi zic observare pentru că termenul de "conștientizare" este din păcate poluat (și de cursurile misane, dar nu numai). Cealaltă atitudine este una implicată, activă, constructivă așa putea spune. De multe ori este referită folosind termenul de "concentrare".

Pentru a ilustra prima atitudine se poate folosi însăși etimologia lui "anapanasati" (sati = awareness) însă hai să vedem chiar exemplul tehnicii cu ceasul pe care ai amintit-o. Tehnica "cu ceasul" presupune a vizualiza acel secundar, a construi ceva (imaginar) și te concentra la această construcție. Mentea are o atitudine activă. Ea imaginează ceva. Pune de la ea ceva ce nu există. Sau există atâta timp cât este creat de minte. 😊

Anapana precum și celelalte tehnici care compun ansamblul Vipassana (am vorbit despre ele [aici](#)) presupun a observa realitatea ca atare, fără a adăuga nimic. Nu se imaginează niciodată nimic în niciuna din tehnicile Vipassana. Nu se vizualizează, nu se construiește nimic. A observa realitatea reprezintă **atitudinea pasivă**, iar a imagina, vizualiza etc reprezintă **atitudinea activă**.

Anapanasati precum și Vipassana înseamnă observație pură, neutră, științifică, atenție. Observarea senzațiilor. Porțile de contact cu realitatea.

A antrena mintea ca să construiască (să vizualizeze) este altceva și după părerea mea diferă în mod esențial de tehnica Vipassana.

Dacă aceste două atitudini sunt bine delimitate se pot folosi orice termeni pentru a le numi. Goenka zice uneori concentrare, dar prin asta înțelege ceea ce ai spus și tu: "a observa neutru și a accepta ca atare".

Uite, spre exemplu un pasaj chiar din introducerea din prima zi de curs: "S.N. Goenka / *The Discourse Summaries, talks from a ten-day course in Vipassana Meditation condensed by William Hart. - Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri 422 403, Maharashtra, India.*"

"The first day is full of great difficulties and discomforts, partly because one is not accustomed to sit all day long and to try to meditate, but mostly because of the type of meditation that you have started practising: awareness of respiration, nothing but respiration.

It would have been easier and faster to concentrate the mind without all these discomforts if, along with awareness of respiration, one had started repeating a word, a mantra, a god's name, or if one samma-sambuddhassa had started imagining the shape or form of a deity. But you are required to observe bare respiration, as it naturally is, without regulating it; no word or imagined form may be added.

They are not permitted because the final aim of this meditation is not concentration of mind.

Concentration is only a help, a step leading to a higher goal: purification of mind, eradicating all the mental defilements, the negativities within, and thus attaining liberation from all misery, attaining full enlightenment."

Putem folosi orice terminologie, nu asta este esențial. Important este a face distincția între cele două atitudini. Deși e un pic exagerat, dar pentru a ilustra mai bine diferențele aș zice că una pune accentul pe realitate, iar cealaltă pune accentul pe creațiile minții... Părerea mea!

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-15.html#2138>

Decondiționarea minții presupune a o observa nu a încerca să controlezi și să refulezi conținutul ei.

Spre exemplu: "oprire a dialogului interior" care generează "oprirea lumii" și dezvoltă "miezul de tăcere interioară". Ce practici ca să oprești dialogul interior? Cum procedezi? Ce zice nenea Carlos [Castaneda]? Oprești la comandă? Păi, merge?

În plus, enunțul este cel puțin periculos. "Oprirea" poate fi gândită ca stopare sau blocare - poate fi înțeleasă și astfel din moment ce autorul lasă permanent lucrurile "în suspans" ca orice scriitor care se respectă și menține o tensiune a lecturii. Ori, s-au mai făcut astfel de experiențe cu blocarea gândurilor, a "judecătorului" (ca să folosesc terminologia altui mexican: Don Miguel Ruiz). Atunci când voința se pune de-a curmezișul singurului lucru bun care se poate întâmpla este ca să nu fie prea puternică și să reușească! Pentru că reușita ei înseamnă un client sigur al instituțiilor medicale de specialitate. Oprirea sau blocarea forțată (sunt tehnici și pentru asta) a fluxului mental este unul din cei mai prolifici producători de clienți pentru instituțiile în cauză.

Dacă se oprește fluxul mental, atunci în interior se produce "oprirea lumii" și apare un miez de liniște, păi nu! Teorie frumoasă. Dar, este de dorit ca să îl blochezi? Să te iei la pumni în gură cu subconștientul. Știm vreunul care a ieșit întreg dintr-o astfel de confruntare? Tehnicile de conștientizare spun ca să observi! Atât! Prin observare deconspiri, pui lumina conștiinței pe subconștient și treptat îi diminuezi zgomotul. Lucrezi cu el cu binișorul. Îl educi, dar nu cu bătaia!

De aia e periculos ce zice Castaneda, pentru că se poate aluneca ușor către prăpastie, mai ales că lucrurile nu sunt duse până la capăt în nici o direcție.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-15.html#2312>

Poți să faci **orice** că mintea tot ca trenul va face când o să îi tai dorințele! Poți să fii convins (teoretic) până peste cap că faci bine, că e corect, benefic etc. Că toate textele înțelepților spun așa. Vezi de poți să ții în loc mintea ("cea nestatornică și sălbatică") cu această "cunoaștere"! **Pentru asta trebuie să practici.** Să te împrietenești cu ea. Să o observi. Fără să o bruschezi. Să o încaleci ca pe un cal sălbatic, cu infinită răbdare și precauție.

La fel, m-am tot întrebat ce e de făcut când intri în rutină. Te apuci cu mult entuziasm de

ceva în care crezi pe de-a'ntregul. Apar rezultate, poate banale, poate spectaculoase. După o vreme viteza de "ascensiune" începe să se diminueze. Intri în zona care "evenimente" noi apar mai rar. Sau ceea ce se întâmpla în trecut nu se mai întâmplă. E altfel! *Ais Dhammo sanantano* - cum zicea pezevenghiul ăla de Osho. Minte începe să se "tocească". Își pierde răbdarea! Orice ai face, orice practică devine inevitabil o rutină pe care o înglobezi în activitatea ta cotidiană. Ce soluție ai? Am mai amintit că poți ieși din această situație cu tehnici (complementare) care se ajută reciproc. Însă, mi se pare strălucit modul în care a zis-o un franțuz (elev de-al lui Goenka) într-un mic articol.

Eh, ce vroiam să zic. **Aici te ajută cunoașterea de care vorbeai.** Dar nu prin acumulare de cunoștințe, ci prin faptul că știi cum să pui problema. Nu faptul că știi multe te ajută, ci faptul că ai altă perspectivă, alt mod în care formulezi întrebările și alt mod în care te raportezi la existență. Dar să îl las pe nenea Stephen... [vezi articolul „[Viața și meditația](#)” de Stephen Batchelor]

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52.html#1699>

Am spus cele de mai sus ca să accentuez faptul că tehnicile de conștientizare au înțeles faptul că nu poți „controla” mintea. Dacă te ambiționezi să faci asta jalea e mare. Ea se dă la o parte uneori și ai impresia că ai câștigat bătălia, însă numai cine nu a încercat asta nu știe cât de perversă poate fi și cum te lovește cu forță înzecită în alt loc, mult mai sensibil. Lupta cu mintea nu poate fi câștigată și atunci aceste tehnici propun un armistițiu. O lași în pace, așa cum e ea și deplasezi accentul în ființa umană pe celălalt pol, neglijat în mod repetat – pe simțul existenței, pe observare, pe amintirea de sine, pe conștientizare (îi zicem cum vrem).

Cum e de fapt „starea” asta? De a exista? De a avea percepții cu acest simț? Este o experiență personală, desigur, pe care o are orice ființă umană. Atunci când ești de un calm desăvârșit, nimic nu te poate perturba, ți-e atât de bine... fără nici un motiv. Pentru câteva clipe, poate doar o scânteiere, sau poate mai mult. Ești ca o coală albă de hârtie pe care se impregnează senzațiile lumii ăsteia fără să fie murdărite (prea mult!) de depozitul din mintea ta. Altfel spus, se ridică vâlul ignoranței. Existența este percepută în mod direct, fără interferențele minții. Nu e nimic paranormal se întâmplă și în experiența cotidiană numai că astfel de momente scurte se pierd în „zgomotul” asurzitor care pornește imediat fără greș. Sunt momente sporadice de perfect calm. Mulți cred că sunt cu capul în nori și se grăbesc harnici să le distrugă și „să revină”.

Diferența între „o legumă” și un om care „nu reacționează”

Care este diferența între o legumă și un om care nu reacționează? Vedem astfel de oameni prin sanatorii. Nu par să sufere prea intens, au eliminat suferința.

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic586-30.html#11508>

Păi, diferența e cam mare! 😊 O minte impură are acumulate tot felul de neazuri care îi determină acțiunile. Te-a enervat unul de te-a scos din pepeni... când începe iar cu chestia aia, în mintea ta se produce un iureș! 😊 Din subconștient răsare aversiunea adânc sedimentată acolo. Tu nu ai acționat, ci ai **reacționat!** Identificat cu starea ta, care a fost mai puternică. Asta înseamnă o *impuritate* mentală care a preluat temporar controlul asupra ființei tale și te-a determinat să faci ceva anume. (Nu e nevoie să mai amintesc de impulsuri sexuale și chestiuni mai adânci, ok?).

În schimb, dacă ai eludat acea impuritate, ea nu mai are control asupra ființei tale. Nu mai are putere asupra ta. Mintea te e mai pură. Nu este mai inconștientă, atenție! Nu precum ăia din sanatoriu identificați cu nefericirea lor. Nu, mintea ta este mai **liberă**, atentă și trează.

Nirvana așa cum este înțeleasă de Buddha este acel stadiu dobândit de o minte pură din care au fost înlăturate toate cablajele gravate în subconștient, toate impuritățile. Acea minte este **complet liberă**. Abia atunci ea acționează, și încetează să mai reacționeze (pradă identificărilor). Pe cel care o scotea din sărite o astfel de minte îl percepe, poate decide să îl asculte, să nu îl asculte... poate decide liberă ce dorește să facă, nu are nici o putere asupra ei. Spre deosebire (dacă mai e nevoie să spun) de „legume” care sunt absența totală a acțiunii, mortificare, zero acțiune. Sau spre deosebire de nefericiții din sanatoriu care sunt identificați total (în funcție de maladie).

Nirvana nu este înțeleasă de Buddha ca beatitudine, plenitudine, luminițe colorate, biluțe spațiale cum place la dumneavoastră să zice. ăia cu Sat-Cit-Ananda și derivatele sunt alții. Nirvana lui Buddha este **libertate absolută** (a minții). Face ce vrea mușchii ei!

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-30.html#2941>

Problema punctată de tine este una importantă și a fost îndelung dezbătută. Ce faci urmând o astfel de tehnică? Dacă țelul este să nu reacționezi la senzații, unde vei ajunge? Devii o legumă? Neglijezi semnalele reglate îndelung în corp pentru a asigura existența speciei? Neglijezi semnalele pe care le primești de la semenii tăi devenind nesimțitor și de o indiferență absolută?

Păi, este tocmai invers! Abia atunci când nu mai reacționezi (inconștient) poți să acționezi. **A reacționa = a nu acționa**. Numai atunci când îți poți detecta reacțiile oarbe, ai șansa să acționezi liber. Altfel altceva (altcineva) hotărăște ceea ce faci: "robotul" biologic programat pe perpetuare oarbă cu toate aversiunile, dorințele și ignoranța sa existențială. Așa cum spune sutra care descrie o situație similară. "Dacă cineva este bolnav, suferă și se văicărește chinuit de dureri și la el sosește doctorul. Îl va ajuta dacă doctorul se va tăvăli pe jos lângă el de durere, dacă se va văicări împreună cu el? Sau dacă va rămâne calm, lucid, atent la ce se întâmplă pentru a îi prescrie tratamentul?"

În al doilea rând, nu e vorba nicăieri de "a ignora". Nu desființezi senzațiile. Nu le ignori. Le observi. Iei notă de existența lor! Însă iei ce decizie consideri de cuviință. Cum poți decide mai bine, atunci când ești liniștit și de un calm desăvârșit sau atunci când ești prins în vârtoarea evenimentelor (senzațiilor)? Nu ignori nimic. Observi. Exiști independent de senzația respectivă.

Nu ignori nici acțiunile, cu atât mai puțin! Însă acțiunile tale se desfășoară fără să te șantajeze inconștientul, fără să te tortureze să faci cum vrea el. De cele mai multe ori inconștientul te mână cu metode brute, animalice în direcția perpetuării oarbe (devenire întru devenire). E forța vieții încapsulată în toate organismele vii. Nu știe altfel cum să facă decât să te împingă în continuu să rămâi în viață (cu orice preț; chiar dacă îți dă sfaturi eronate). Existența tinde să existe. De aia și există!

În al treilea rând să nu se înțeleagă greșit că treptat dispar aceste semnale de alarmă! Senzațiile își urmează cursul. Niciuna din aceste tehnici nu își propune **să oprească** producerea lor. Durerea apare, frica apare, semnalele de alarmă vor fi întotdeauna acționate de minte și corp. Se spune că aceste "pulsii" sunt generate în corp o bună perioadă de timp chiar și după moarte. La fel se spune (în repetate rânduri) că senzațiile apar și după momentul iluminării, doar că nu au mai putere asupra ființelor care au trăit acest moment.

Nu interesează în nici un fel dacă sunt bune sau rele. Dacă este vorba despre frică "îndreptățită" sau "inutilă". Aceste judecăți de valoare (relative și introduse de minte) nu există în cadrul tehnicilor existențiale. Sunt "rele" dacă te-au tras după ele și te-ai identificat. Adică ai fost absorbit întru-totul de senzația respectivă. Singurul lucru care le diferențiază este dacă te-ai identificat cu ele sau atenția ta a rămas divizată și o bucățică oricât de mică a rămas conștientă de ceea ce se întâmplă.

Desigur fiecare dintre noi poate avea păreri cu privire la utilitatea anumitor senzații și își poate organiza viața în consecință. Să facem distincția între aceste opinii personale și tehnicile de conștientizare. Una este să observi durerea și să acționezi detașat ca și când ai trata pe altcineva, nu propriul tău corp. Spunea cineva că este incredibil de nejustificat acest atașament enorm față de propriul corp despre care mai toți admitem că nu este chiar așa de important. Asta consideră tehnicile de conștientizare că este soluția pentru a obține suprema demnitate existențială. Este cu totul altceva să consideri, totuși, că există suferințe benefice (atașament față de anumite senzații) și să intri cu ele în roata nesfârșită a minții.

Ca să nu facem numai teorii. În exemplu cu parcul și frica. Senzația apare oricum, nu asta e problema. Ce faci când apare? Păi, fie te ia valul, rămâi inconștient și reacționezi. Negativitatea din subconștient "prinde" și se multiplică generând teamă, aversiune, suferință. Fie rămâi conștient de această senzație. Atunci nu este nevoie să îți spui nimic, să te convingi mental că e totul ok, că ai mai fost prin parc. Nu asta e "tehnica". Pur și simplu observi senzația care a apărut, iar frica ta "inutilă" nu prinde, nu ține, nu primește energie mentală, nu este alimentată și se stinge în intensitate. Oricum decizia rămâne în mâinile tale cât timp ești conștient. Ești informat, dar nu șantajat!

Când meditez fac ce îmi place sau fac ce trebuie?

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-45.html#3028>

Mi-a zis întotdeauna: cum o fi, o fi! Greu, complicat, asta e! Fac ce trebuie! (Cât m-or duce puterile, desigur!) Însă pe măsură ce am încercat în stânga și în dreapta am văzut că de fapt unele practici sunt indirecte. Am "încercat" este o vorbă care, uitându-mă acum în urmă, include mulți ani de treabă făcută cu încredere și dăruire. Am constatat că unele practici nu merg direct la țintă ci o iau pe ocolite în vizite (prelungite) pe la diverse figuri, de altfel binevoitoare. Dacă evaluezi lucid, uneori constăți că fac asta de amorul ezoterismului, care poate deveni chiar un scop în sine. Sunt convins că știi la ce mă refer...

Și atunci am început să mă conving că lucrurile sunt mai simple. Poți practica tehnici extrem de complicate și rafinate. Atâta timp cât nu ești stăpân pe mintea ta, nu poți face nimic. Cunoști lumea cu mintea pe care o ai. Orice ai practica, pe orice cale ai apuca-o tot de ea te împiedici. Ceea ce poți face pragmatic, imediat, cu efecte ce pot fi măsurate direct este să îți îndrepți mintea. Să fii stăpân la tine acasă. Nu vād cum ar putea altfel să înceapă bătălia. Nu trebuie să fii clarvăzător ca să știi ce se întâmplă dacă nu îți ascuți sabia și pleci cu ea boantă la rezebel!

Ai o minte curată și puternică? Sau te doboară orgoliu din două vorbe? Ai o minte calmă și liniștită sau dai de resentimente la tot pasul? Privești totul cu prospețime și bucurie sau nu te-ai împăcat cu trecutul și una-două te copleșește? Faci proiecții în viitor mai tot timpul urmărind să fie așa cum îl dorești tu sau te bucuri de existență așa cum e ea? ... Fără să îți purifici mintea nu vād cum este posibil să poți practica ceva cu succes. Mai mult, în majoritatea practicilor există un moment decisiv. Cel în care iei hotărârea de a obține fericirea sau de a pieri. Fără patimă, ci perfect conștient. Drumul cel fără de cale de întoarcere dă nas în nas cu acest obstacol. Atunci când vei ajunge să fii pregătit pentru a lua o astfel de hotărâre se spune că vei știi asta. Însă cum oare să îți închipui că vei ajunge într-o astfel de situație cu o minte slabă și lipsită de fermitate! Desigur, poți spera să vină cineva și să te mântuiască prin grația sa, tu neavând de făcut decât să implori până vei fi auzit. E și asta o abordare... depinde pe umerii cui pui problemele tale.

Caracterizând traseul pragmatic și direct al lui Buddha, Eliade spunea că acesta a evitat permanent a se îndrepta către orice idoli mentali ("idola mentis" zicea Eliade). A respins tot ceea ce i s-a părut de prisos și venit din exteriorul său fără a putea fi probat în mod direct. "Toate adevărurile acestui Univers le pot descoperi în acest trup nu mai înalt de un stânen." Ori, pornind să vadă ce anume îl împiedică să fie liber cu adevărat, Buddha s-a lovit de mintea sa. De vālul ignoranței, de exploziile subconștiente ca răspuns la orice situație "de viață". Asta se poate proba în mod direct. Poate constata oricine. Și atunci a pornit să facă ordine. Să își purifice mintea. Cu Vipassana, pe care a redescoperit-o. Și a constatat că la capătul drumului este finalul! Nu mai trebuie nimic. Simplu fapt de a te pregăti corect te duce direct la capătul drumului.

Păi, mă întreb atunci: de ce să o iau pe ocolite?

Ceea ce obții pe calea asta este palpabil, se poate măsura. Poți constata direct. Te ajută imediat. Cât practici atâta ai, cu atât te ajută să fii (mai) fericit. Înlăturând negativitățile pe

care le-ai acumulat în minte ești mai lucid, se ridică pâcla, vezi lumea în culori mai vii (ad literam). Așa cum spui, chiar dacă cineva își varsă spre tine răutățile nu îți poți face rău. Pur și simplu. Nu îți vine! Nu că te-ai uita la el superior sau pentru că "știi" că nu trebuie să faci asta. Pur și simplu, dacă te bucuri, nu îți vine să faci asta. Eventual rămâi indiferent pentru că dacă îi răspunzi sincer (cu simpatie), mai rău îl enervezi. Te bucuri de viață fără să te mai chinuie prostiile care s-au întâmplat de mult, care nu mai există în realitate ci au viață numai pentru că tu le găzduiești! Nu e asta culmea să susții ceva fără să vrei, și care, în plus, îți provoacă necazuri! Păi, cine e stăpân la tine acasă?!

Observare sau concentrare, this is the question!

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-45.html#3176>

Adesea nu se face distincția între atitudini atât de diferite. Însă: concentrarea este activă, observarea este pasivă. Concentrarea urmărește ceva anume, observarea nu urmărește să se întâmple nimic, orice s-ar întâmpla "este bine" pentru ea. Concentrarea este un act susținut, observarea este relaxare. Concentrarea înseamnă să lucrezi, observarea înseamnă să lași pe altcineva/altceva să lucreze. Concentrarea este exclusivă și se "focalizează" pe ceva anume, observarea este ne-exclusivă, ne-restrictivă, permisivă. Concentrarea este îngustă, observarea este cuprinzătoare. Concentrarea implică un act volițional susținut, observarea este abandonare a egoului și presupune să te dai la o parte din fața existenței, să o lași să funcționeze. Concentrarea obosește/consumă, observarea relaxează/destinde. Concentrarea vrea ceva, observarea nu vrea nimic anume etc. Sunt două atitudini complet diferite!

Ca o paranteză pot propune un mic experiment pentru testarea practică a celor de mai sus. Oricine poate proba dacă este așa sau nu, dacă este sau nu profundă relaxarea minții atunci când rămâne statică, atunci când doar observă fără nici un țel anume.

Toată ziua ai ceva de analizat, ai de procesat răspunsurile sau acțiunile corecte, ai ceva de făcut cu mintea. Când te pui în pat să te odihnești o faci mai mult pentru minte, nu corpul este cel epuizat. Dar cum o faci? Te relaxezi? Mintea și în somn face ceva. Fluxul conștient fiind întrerupt, pentru a menține continuitatea conștiinței, mintea preia din resursele inconștientului. Relaxarea nu este deplină, mintea poate lucra chiar mai susținut decât în stare de trezie. Corpul se odihnește fizic, nu neapărat și mintea. Însă, dacă adormi observând senzațiile din corp (cele fizice, atât!) mintea intră treptat în stadii succesive de absorbție așa cum descrie Nicole foarte frumos. Intră într-un stadiu de echilibru în care nu face nimic, nu lucrează, doar observă, doar există ca o coală albă de hârtie pe care se imprimă senzațiile fără efort. Somnul se instalează ca o regresie a activității mentale, proces de care poți rămâne chiar conștient, dar nu asta este de urmărit. Nu trebuie să se întâmple nimic anume. Nu există succes sau insucces. Ai "uitat" să observi senzațiile, nu-i nimic rău, imediat ce constăți asta revii și continui să observi senzațiile. Corpul se relaxează treptat și se afundă în el însuși. Nu îți propui să obții un rezultat (mai bun), să te relaxezi mai bine, să... nimic! Nu ai nimic de făcut. Doar asigti, fără nici un scop anume. Te uiți, doar, cum lucrează existența în interiorul tău. Nu există bucurie și relaxare mai profundă pentru minte!

Se spune că unde pui mintea atunci când adormi acolo stă toată noaptea. O lași agitată, o găsești agitată. O lași fără nimic de făcut, o găsești la fel. Se poate proba practic acest lucru...

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=15804#p15804>

Observarea este o atitudine de acceptare a realității așa cum este ea. Oricum s-ar manifesta... în sensul ăsta (ca să fiu on topic) la Vipassana e o vorbă: cu cât e perna e mai mare cu atât e înțelepciunea mai departe. Se pot spune multe pe tema asta, nu insist. Și așa am înclinație către cearceaf. 😊

Concentrarea este o atitudine esențial diferită. În primul rând implică o atitudine lipsită de neutralitatea observației, adică voință (și în ultimă instanță dorință). În al doilea rând presupune o alegere prealabilă. Știu deja ce e bine și mă căznesc să fac asta. De fapt, mă căznesc să fac ceva.

Se spune că orice mare sistem filozofic, rezumat la o frază este o platitudine. Eh, diferența de mai sus se poate rezuma în următoarea frază/platitudine:

Observarea este atitudinea în care **sunt** conștient, **nu fac** ceva anume așa cum presupune concentrarea...

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=31147#p31147>

Ananapasati nu este o tehnică de concentrare. Este observare. Concentrarea presupune un efort, un act de voință, o mobilizare, încercarea de a realiza ceva. Observarea este pur și simplu o constatare. Nu există bun sau rău în cazul unei observații. Doar observ ceea ce este. În cazul concentrării este rău că nu mai pot observa zona pe care vreau să rămân focusat și este bine când pot face asta.

În Anapanasati observ. Atât. Zboară mintea de la senzațiile produse de respirație... Asta e! Nu "fac" nimic. Tot ceea ce este de "făcut" este ca imediat ce observ că minte a zburat să reiau observația. Nu mă supăr, nu mă bucur, nu îmi propun să nu se mai întâmple, nu mă "mobilizez". Observ. Relaxat. Fără a mă implica în ceea ce observ. Zboară mintea foarte des. Asta e. Accept că așa sunt. Relaxat fără dorința de a fi altfel. 😊

Treptat... dacă nu o forțez și nu încerc să mi-o fac slugă, ci încerc să mi-o fac prietenă, mintea devine mai relaxată, mai docilă, mai clară, mai pură în ultimă instanță. Însă nici măcar asta nu urmăresc. Cheia "tehnicii" este de a dezvolta capacitatea de a rămâne conștient, adică un observator echilibrat care acceptă realitatea așa cum este ea. 😊

Nu vreau să critic tehnicile de concentrare și nicidecum nu susțin că "observarea" este eficientă în lucrul cu mintea, iar "concentrarea" nu este. Ceea ce vreau să spun este că nu se pot amesteca cele două tehnici. Mintea își creează anumite deprinderi, ori dacă îi transmit indicații contradictorii sau dacă îi schimb regulile (frecvent), atunci constată că nu știu ce vreau și face ea ce crede. 😊

O lucrare foarte bună cu privire la modul de a practica Anapana este [Mindfulness of Breathing](#) a lui Buddhadasa Bhikkhu.

Se întâmplă în mintea mea lucruri pe care nu le-am decis?

Nu admit afirmația că se întâmplă în tine lucruri care nu sunt decise de tine. Tu ai acceptat în trecut, ai decis într-un fel sau altul, ești pe deplin responsabil de ceea ce se întâmplă în mintea ta.

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic586-45.html#11701>

Păi, admiți, nu admiți, asta e! Se întâmplă „lucruri” înăuntrul tău pe care nu le poți controla. Tu spui că „această afirmație eu o combat” și că „tot ce ți se întâmplă are în ultimă instanță ca și cauză, decizia ta”. Te invit să faci un experiment. Repetabil și care nu presupune nici o credință. Doar observarea realității (tale interioare). Un experiment științific...

Pune-te pe jos (sau cum dorești) și fă o tehnică. Shambavi Mudra sau observarea respirației sau lucrează cu o yantră. Pune mintea într-un loc și ține-o acolo. Concentrare pe locul respectiv sau simplă observare, ce dorești! Orice tehnică e bună pentru acest experiment. Ia vezi poți? Cât stă acolo unde ai pus-o? Stă cinci minute fără întrerupere? Sau pleacă la plimbare pe la te-miri-ce minuni sau pe la trăncăneli pe forum? 😊 Nu zic o oră! Nicidecum! Cinci minute fără întrerupere în exact acel loc unde ai decis să stea. Doar tu asta ți-ai propus să faci! Asta ai decis! 😊 Una e să decizi sau să alegi, alta e să poți face ceea ce ai decis.

Eu înțeleg de unde vine această atitudine. De la lipsa de responsabilitate care poate fi constată pretutindeni. De la transferarea continuă și comodă a răspunderi către altceva decât propria ființă. „Da, dar el m-a jignit! Normal că m-am enervat!” „Ce vină am eu dacă mă atacă?” etc. Sunt perfect de acord cu asumarea totală a răspunderii, însă, vezi... un pic altfel decât cum spui tu. Faptul că tu ai venit cu o „anume încărcătură” în discuția asta a determinat „o reacție” pentru că eu nu am spus niciodată că răspunderea nu ți aparține integral. Ba dimpotrivă! Fiecare este răspunzător de făcut curățenie „acasă”. Însă, tu ai răspuns altora prin afirmația de mai sus. S-a declanșat „impuritatea”, dacă vrei... Caută în text și vei vedea că nu mie mi-ai răspuns, ci s-a declanșat un război mai vechi pe care l-ai purtat explicit sau numai interior. Mintea ta nu a perceput curată mesajul meu ci s-a speriat de un necaz din trecut pe care l-a avut cu alții, dar care se derula în același context. Spun aceste numai pentru a pune în evidență cum funcționează „impuritățile” mentale nu pentru a face psihanaliză (care de fel nu mă pasionează).

Revin la asumarea totală a răspunderii. Am înțeles ceea ce spui. Cheia în afirmația ta este „în ultimă instanță”. Pentru că, bănuiesc eu, vrei să spui că dacă acum se întâmplă acel lucru pe care nu îl poți stăpâni, el a fost plantat tot de tine. Mergând pe fir înapoi vei găsi că într-o anumită situație tot decizia ta a fost să faci ceva sau altceva și atunci ai decis lucrul care acum dă roade. Te-am înțeles, dar vezi, așa nu ajungi nicăieri decât la o culpabilizare nesfârșită din care se pare că nu ai ieșire. Strategia ta nu e bună! (Vezi, ți-am adoptat termenii ca să comunicăm). 😊 Bun, sunt de acord cu tine însă ce fac acum? Pot ieși din această situație cumva sau nu mai pot descurca nodurile?

Primul pas este să accept că în prezent (nu ne mai interesează cum de s-a ajuns la asta pentru că intrăm într-un proces cu număr infinit de pași – infinit pentru o viață de om 😊), așadar în prezent există „reacții” în mintea mea pe care nu le pot controla. Vezi experimentul de mai sus. Aceasta este strategia cea mai bună (ca să eludăm pe cât posibil erorile de

„protocol”). Să fii realist, să fii în concordanță cu realitatea, cu ceea ce ai observat în mod direct.

Dacă decizi ca să fii complet liber și să nu mai ai condiționări mentale, ia vezi se întâmplă asta? Una e ceea ce decizi, alta este ceea ce poți! Prin stabilirea unor așteptări nerealiste nu vor apărea decât deziluzii și scepticism, ce altceva? Nu e nevoie de multă filozofie ca să constăți asta. O atitudine nerealistă din acest punct de vedere este de fapt o atitudine iresponsabilă. Exagerez, desigur, dar dacă „decizi” că ești mai tare ca tramvaiul și stai în fața lui cred că faci buba. (No offence, Naga!) Din păcate, au existat cazuri! A considera că totul este decizia ta (sau a fost) este o atitudine iresponsabilă în fața vieții, pentru faptul că nu este realistă, nu este în acord cu principiile pe care tu însuți susții că le aplici. Este o atitudine mândră, de acord, dar uite-te un pic ce ființă prăpădită e omul. Nu poate face (mai) nimic esențial și pierde ca orice efemeridă. De 5000 de ani de învățături, ce ne sunt cunoscute mai mult sau mai puțin, nu are nici un adevăr (universal valabil). De unde oare acest orgoliu pe biata făptură?

A decide ceva ce nu este în puterea ta este un lucru iresponsabil!

Atitudinea pe care eu o consider responsabilă este să accepți că ai necazuri și să pui mâna să vezi ce se poate face. De ce sunt acolo... să se ocupe psihanaliza (dacă poate! 😊). Să faci cumva, ceva, asta este o atitudine responsabilă. Să te culpabilizezi fără folos nu e o strategie eficientă. Așa cum și tu sugerezi (doar) în cele de mai sus. Să te ocupi de „fulgerătorul moment în care accepți să urmezi impulsul” așa cum zici acolo. Te-am înțeles! (dacă erai setat pe faptul că te combat, vezi că era o reacție 😊). Aici e cheia! Și eu am experimentat același lucru. Eu zic, doar, ia vezi... poți să-l prinzi? ... Păi nu poți! Nu întotdeauna. Cel puțin nu la început. Atunci când poți... întotdeauna... ești gata. Ai scăpat! Aia se cheamă „cap de linie”. Și ajung la...

Deci am ajuns aici, la cuvântul ăsta: Nirvana. Ea este pentru unii obiect al dorinței, așa e, dar învățătura îi atenționează că nu aceasta este atitudinea de urmat. Nirvana înseamnă o minte purificată de dorințe, o minte liberă. Independentă de dorințe. Înseamnă a alege pe deplin liber cum vei acționa. Ori a îți însămânța o astfel de dorință... E limpede, da? Nu se pupă! Îți dai cu stângul în dreptul. Ceea ce este de făcut este să îți vezi de treaba ta. Nu îți pasă de ceea ce este la „cap de linie”. Nu te apuci să descrii acel loc minunat cu biluțe și zorzonele. Nu e treaba ta. Tu ai de săpat un șanț. Constați că în mintea ta sunt impurități care te controlează. Te apuci ca să le dai jos. Sau, cum propui, să prinzi acel moment fulgerător, tot aia e. Asta e treaba ta! Asta ai de făcut. De asta ai decis să practici.

Cumva (nu știm cum) ai devenit conștient de sine. Și atunci, te-ai apucat să vezi ce te condiționează. Ceea ce **vrei** este să nu fii condiționat (decât de simțul existenței, atât – asta e tot ce accepți ca dat). Ceea ce **vrei** este să fii liber. Nu **vrei** Nirvana. Habar n-ai ce e aia! Cum să **vrei** ceva ce habar n-ai cum e?!? Cine **vrea** asta își pune cu mâna lui probleme (dorințe subtile, camuflate care împânzesc comportamentul, ca să nu mai vorbesc de orgoliu spiritual). Odată cu constatarea că exiști, că ești ceva acolo (habar n-ai ce), ceea ce „**vrei**” este **să fii**. Să **exiști** necondiționat! Doar să exiști, nu altceva. Toți vrem asta. Tot ceea ce spui tu asta urmărește. De acest impuls inițial nu poți scăpa. Este constitutiv condiției umane. Așa spune lumea...

Exact pe tema asta am postat un articol excepțional al lui Stephen Batchelor aici: <http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-30.html#2313> . De ce medităm? Suntem puși în fața unei probleme care necesită un răspuns... vezi acolo că merită.

Și este în directă legătură cu ce întrebai aici: [dacă nu folosește la nimic de ce să meditez?]

Vezi mai sus. Acolo se zice: vezi-ți de treaba ta! Stai cu mintea la ceea ce ai de făcut. Pune acolo toată capacitatea ta mentală. Dacă te gândești la răsplată, la premii cu coroniță, dacă începi să proiectezi: you loose! Așa zicea maestrul. Numai atunci când lucrezi în prezent lucrezi bine, zicea el.

Gândurile sunt condiționate

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36621#p36621>

Nu e nevoie de mari inițieri sau de tradiții yoghine milenare ca să îți dai seama că gândurile tale sunt condiționate... Te-a enervat unul în mod repetat și s-a creat treptat în mintea ta o reacție, eh, atunci asta vei avea de câte ori intri în contact cu respectivul. Nu prea contează ce spune el. Gândurile tale sunt generate automat. Exemple avem la discreție. 😊 Orgoliul tău a fost gădilat într-un fel sau altul, eh, atunci îi va plăcea foarte tare pe acolo, indiferent cât de perversă și mascată ar fi delicatasa... se poate chema chiar "hai să facem conexiuni inteligente".

Atunci când ești pradă cablajelor întipărite în mintea ta, asta înseamnă că nu gândești! Nu ești liber. Ești "gândit". Când malaxezi la nesfârșit raționamente, reacții și prejudecăți aia înseamnă să nu gândești ci să ciclezi într-o imitație de proastă calitate a procesului.

Gânditul este un proces. Ca și mersul. Ai nevoie de el îl folosești. Necazul apare atunci când nu ai control asupra picioarelor tale. Tu vrei să te oprești, să stai jos, dar picioarele s-au speriat ori s-au enervat ori nu mai au răbdare și încep să alerge dintr-o dată fără avertisment. Cum face mintea.

Despre asta e vorba. Ca să gândești și nu "să fii gândit" îți trebuie o minte liniștită, calmă și echilibrată. Atunci gândești limpede și clar. Altfel doar mesteci prin mizerii. Care de fapt (peste câteva zile) vezi că îți sunt indiferente, însă pe moment erau de o importanță covârșitoare, mintea îți explodase din cauza lor. Oare asta înseamnă să gândești?

Asta e treaba. Ai nevoie să mergi până în parc, mergi. Acolo te oprești și stai pe o bancă. Apoi, dacă dorești te întorci acasă. E chiar atât de simplu. Ia vezi, poți?

P.S. Un mic exercițiu este să vezi de unde vine reacția la cele de mai sus.

Senzații fizice, senzații mentale

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176.html#3165>

Sigur că da, așa este! Vedanā (= senzație) este unul din cele cinci agregate (khandhā) și este descrisă de Buddha din ambele puncte de vedere: mental și fizic. Buddha nu le separă pe cele două, iar examinarea lui *vedanā* înseamnă studierea/observarea totalității fenomenului psihosomatic.

Chiar și rigiditatea de dicționar prinde acest aspect, deloc formal sau speculativ:

"vedanā: 'feeling', sensation, is the 2nd of the 5 groups of existence (s. khandha II). According to its nature, it may be divided into 5 classes: (1) bodily agreeable feeling (kāyikā sukhā-vedanā = sukha); (2) bodily disagreeable feeling (kāyikā dukkhā-vedanā = dukkhā); (3) mentally agreeable feeling (cetasikā sukhā-vedanā = somanassa); (4) mentally disagreeable feeling (cetasikā dukkhā-vedanā = domanassa); (5) indifferent or neutral (adukkha-m-asukhā vedanā = upekkhā, q.v.)."

Această "neînțelegere" (fertilă) e generată de paradigmele fiecărei culturi în parte. Pentru occidentali mintea este de regulă "creierul", sistemul nervos central, eventual adăugit recent de sistemul hormonal etc. În general de "controale". Pentru oriental mintea este întregul corp. Ad literam, întregul corp. Asta deoarece există o coeziunea puternică precum forțele nucleare între senzațiile fizice și senzațiile mentale, între ceea ce simte corpul și ce emoții apar în minte. Și invers. Mintea este prezentă peste tot în corp prin aceste "terminații" etc.

Așa cum spui senzațiile sunt înțelese ca stimuli și impulsuri fizice și, de asemenea, ca activitate mentală plăcută, neplăcută sau neutră.

Atitudinea în meditația Vipassana

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176-15.html#3978>

O să încerc să schițez ce recomandă Goenka. Voi vorbi în spiritul acestei tradiții. Toate lucrurile importante le-am aflat de la oameni înțelepți. Greșelile îmi aparțin în totalitate.

În tradiția Goenka (Therevada) nu se dau indicații în sensul în care înțelegem de regulă acest lucru. „Observă-ți respirația” este tot ceea ce este fundamental și nu poate fi neglijat. Ce urmează mai departe poate să difere de la o ființă la alta. Ce urmează și cum trebuie procedat, orice om cu sinceritate interioară va ști singur. Metoda este una care te învață să fii sincer cu tine însuși, să înveți să accepți realitatea așa cum este ea, nu cum dorești tu. O astfel de atitudine, de sinceritate interioară îți va fi punct de sprijin în orice moment de răscruce. Tehnic aceasta se cheamă „principiul responsabilității individuale”, iar Buddha (în Sutta-Mahaparinibbana) spune că el nu a dorit niciodată ca Sangha (ordinul călugărilor) să depindă de el. Tot în același discurs Buddha a spus că nu există nici o doctrină esoterică în învățătura sa, nimic ascuns în „pumnul închis al învățătorului” (acariya-mutthi).

Aceasta este atitudinea esențială a tradiției Vipassana așa cum este predată de Goenka.

Nu lipsa de inteligență, nici măcar lipsa de informație nu sunt opreliști ale practicii spirituale. Dorințele, aversiunile, lipsa de tenacitate, eșecul de a continua astea sunt problemele reale! Purificarea minții de negativitățile și reacțiile acumulate în timp nu presupune acumularea de noi „informații” cu privire la „doctrină” ci aplicarea cu discernământ și sinceritate a tehnicii.

Pornești cu observarea senzațiilor fizice care apar pe corp sau în corp. Aceste senzații grosiere (durere, mâncărime, presiune, înțepături) persistă o bună bucată de vreme, însă nimic nu este permanent. Cu timpul, acestea slăbesc în intensitate și fac locul unor senzații mai fine (senzații subtile să le spunem). Acestea sunt mai delicate și răspândite în tot corpul. Nu mai sunt doar în câteva locații (precum durerea) ci constăți că întregul corp este populat cu astfel de senzații pe care nu le sesizai inițial. Nu e nevoie să îți indice nimeni „ce să faci”. Observă! Existența „lucrează” înăuntrul tău. Oricine va aplica tehnica – de altfel foarte simplă – și va observa senzațiile va ajunge să constate acest lucru.

Este celebru discursul lui Buddha către Kalamieni. Acești oameni simpli erau asaltați de asceți, de pustnici și brahmani care le indicau, fiecare, în ce să creadă și cum să procedeze. Deruta lor era deplină deoarece fiecare în parte le spunea cu totul altceva. Expansiunea civilizației gangetice se făcea simțită de către acești oameni simpli care își rânduseră viața până atunci departe de modernitatea civilizației Gangelui. Aflând de prezența lui Buddha, aceștia i se înfățișează lângă orașelului Kesaputta din regatul Kosala (vezi *Anguttara Nikaya*). Discursul către Kalamieni este momentul de referință în care Buddha expune unul din principiile fundamentale ale învățăturii sale.

Buddha le spune:

„Acum, aveți grijă kalamieni, nu vă lăsați conduși de istorisiri, tradiții sau vorbe. Nu vă lăsați conduși de autoritatea textelor religioase, nici doar de logică sau deducție, nici de luarea în considerare a aparențelor, nici de savoarea opiniilor speculative, nici de posibilitățile probabile, nici de ideea: acesta este Maestrul nostru.”

Îndoiala nu este un păcat, în buddhism. Credința oarbă este păcatul original. Rădăcina tuturor relelor este **ignoranța**. Nimic nu trebuie acceptat ca adevăr ci „doar întrucât este probat în propria ființă”. Cheia către eliberarea de suferință interioară este lipsa de dogmatism, îndemnul la judecată personală:

„Când veți ști singuri ce este destoinic și ce nu este”...

Revin la exemplul de practică ce evoluează de la observarea senzațiilor grosiere la senzații subtile. Nimeni nu trebuie să accepte aceste lucru ca adevărat ci numai în măsura în care practicând va descoperi singur acest lucru.

Pe măsură ce înaintezi, constăți că aceste senzații subtile se manifestă cu o anumită regularitate, au o „logică” a lor și astfel prin contopirea, unirea lor apar curenții subtili. În continuarea poți percepe acești curenți pe suprafețe ample însă și compoziția lor, și sutele (miile) de senzațiile punctuale care îi formează. Stabilizarea „curenților” te conduce treptat la penetrarea în profunzime a structurii minte-materie prin simplă observare.

Procesul începe cu observarea senzațiilor grosiere și se îndreaptă către penetrarea realității minte-corp. Descrierea de mai sus este lipsită de orice importanță și poate suferi modificări, singurul lucru important este experimentul individual, probarea în propria ființă a acestor lucruri.

Mintea nu trebuie condiționată astfel încât să se îndrepte cu viclenie către „rezultatul corect”. Nu îi este util să se uite la sfârșitul cărții să afle răspunsul la problemă înainte de a o aborda cu puterile proprii. Atunci când problema este rezolvată corect prin efort personal, rezultatul este un adevăr.

Un adevăr este ceva care îți modifică întreaga ființă. Dacă afli un lucru pe care îl consideri „adevărat” acel lucru este un **adevăr al rațiunii**. În anumite situații poți acționa neglijând, uitând, punând în paranteze acest „adevăr” rațional. În schimb un **adevăr al ființei tale** este ceva ce te-a transformat, ți-a modificat ființa fiind înglobat, distilat înăuntrul ei. Nici când nu vei putea face vreo acțiune în dezacord cu acest adevăr.

Ceea ce descoperi prin experiență proprie și nu prin dădăceală și condiționare mentală are mari șanse de a deveni un adevăr al ființei tale. Aceasta este cale prin care Vipassana (Goenka) îndrumă practicantul să fie propriu său propriul tău stăpân. Ești educat, îndrumat să nu aștepti indicații de la nimeni.

Atitudinea față de „stări”

Întrebare: Care este atitudinea în Theravada cu privire la stările ce apar în timpul meditației.

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7109#p7109>

Când zici Theravada sună cam exotic... Despre asta, în două cuvinte ar veni cam așa: știința minții și învățătura lui Buddha s-au propagat din nordul Indiei și Valea Gangelui în toate direcțiile. Au ajuns și în Sud. Acolo au dat de teren viran. Dacă în India era plictisiți de metafizică și transe iar Patanjali se apuca de compendii că nu le mai puteau ține socoteala, în Sud au picat pe un fond extrem de firav de practici șamanice. Acolo, în special în Ceylon, zic sudiștii, s-au păstrat sutrele ca pe ochii din cap. Altceva nu aveau...

Nu vreau să zic că altceva nu e buddhism. Vorba lui Kapalika: buddhism este ceea ce fac buddhiștii. Pe mine personal, buddhismul nu mă interesează. O religie ca oricare alta. Știința minții și învățătura (disciplina) predate de Buddha, alea da mă interesează. O astfel de disciplină științifică fără ritualuri, zeități și bețișoare parfumate am găsit în Sud, în Theravada, cum îi zice pe acolo. Că e de la Buddha citire sau nu, nici asta nu mă interesează prea tare.

Revenind, prin textele celor care predau meditația în Sud am întâlnit rarisim aprecieri pozitive sau negative la adresa "sărilor". De una dintre ele am dat la Webu Sayadaw în "The Essential Practice : Dhamma Discourses". Acolo el spune că poți evalua reușita unei meditații dacă se produce o abstragere, adică o neutralitate afectivă așa cum spui tu. Asta vine cam așa: absența unor reacții afective e bună, iar invers, o atare influență afectivă în meditație e rea. Desigur, spus mult mai voalat și nuanțat, dar ideea asta e. Tot ceva similar și mai mult informativ am mai întâlnit la Mahasi Sayadaw. Astea sunt excepțiile...

În schimb lucrările de referință alea grele și de bază (Sayagi, Goenka, Saya Thetgyi) zic cu totul altfel. Nu are importanță ce senzații (mentale) apar. Este absolut indiferent dacă sunt puternic încărcate afectiv sau neutre. Important este să le observi. Cu cât procesul de observare este mai bun și lipsa de identificare cu senzațiile este păstrată mai bine cu atât meditația este mai reușită. Asta pentru că observând că ești nervos, fără să vrei sau să faci ceva, numai fiind conștient de asta ești mai puțin nervos. Adică, simpla observare va produce diminuarea încărcăturii afective, dar acesta va fi un efect nu un deziderat. Asta explică și ceea ce spunea Webu Sayadaw, dar la el am avut impresia că pune problemele un pic pe dos.

Dacă mintea s-a liniștit, iar apoi revin senzații și stări foarte încărcate asta nu înseamnă nimic. Este nul din punct de vedere al procesului meditativ. Nu are nici o semnificație. Nu apreciezi când, de ce sau cum se produce activitate mentală. Singurul lucru care contează este să observi, să rămâi conștient și să nu fii pradă a subconștientului tău. Mai bine vânător decât vânat! 😊... Vânătoare e oricum, oricâtă metafizică ai face!

Cum funcționează tehnica?

Întrebare: S-a scris în presă că Matthieu Ricard este cel mai fericit om din lume. Asta urmărește Vipassana?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=30585#p30585>

Câteva observații punctuale, dacă îmi permiți...

1. Vipassana (ceea ce practică Matthieu) nu urmărește ca să fii mai fericit sau cel mai fericit. Probabil că autorii articolelor despre Matthieu au dat o tentă comercială și spectaculoasă textelor pe care le-au publicat.

2. Printre meditarii nu se organizează concursuri "care e cel mai fericit". 😊

3. Practica meditativă de acest tip urmărește să ai o minte (din ce în ce mai) echilibrată.

În mod normal, cu vârsta, acumulezi reacții subconștiente ca urmare a experiențelor senzoriale, emoționale, cognitive. Acestea determină în interiorul minții reacții necontrolate (aversiuni, teamă, dorință) care se declanșează după mecanisme pe care nu le poți controla.

3.1. A îți propune să controlezi aceste mecanisme este calea către schizofrenie. Minte găsește infinite căi, subterfugii și rafinate ca să evite controlul conștient, iar acest tip de refulare și alterare a tendințelor sale naturale folosind unelte rudimentare (wishful thinking, voință, descifrare psihanalitică, NLP sau alte bazaconii) asigură o mare parte din clienții sanatoriilor specializate. Viteza și vigoarea cu care poți "interveni" sunt total disproporționate față de complexitatea problemei. Vrei să repari într-un loc și generezi instantaneu alte zeci de efecte nedorite...

3.2. Vipassana se bazează pe o observație ai putea spune banală, dar care revoluționează modul de abordare a problemei. Atunci când se manifestă o pulsione subconștientă (trezită de un stimul, sau pur și simplu ca rezultat al activității mentale) există două abordări (principale): reacționezi în mod inconștient sau ești conștient că a apărut un astfel de impuls. În Vipassana îți antrenezi mintea ca să fie atentă (conștientă). Să observi. Să nu fii inconștient.

Aceasta deoarece s-a constatat că atunci când rămâi conștient, forța impulsului subconștient scade. Dacă ți-e frică de un străin noaptea pe stradă și această frică preia controlul minții tale e una, iar dacă ți-e frică dar ești conștientă în acel moment atunci ai șanse mai mari să rămâi lucidă, să ai o minte (mai) echilibrată și să acționezi în interesul tău mai bine, decât copleșită de implusul subconștient.

Desigur, am descris în mod prozaic principiul pe care se bazează această practică de antrenare a minții.

În timp se constată următoarele... Dacă un impuls subconștient s-a manifestat la suprafață (în zona conștientă) și l-ai observat (fără să încerci să îl schimbi, fără să îl respingi sau să îl dorești) atunci el nu mai are aceeași vigoare de a determina o reacție a ființei tale. În loc să reacționezi o să acționezi (conștient). Dacă data viitoare se întâmplă la fel și îl observi, atunci

treptat acea pulsione subsonștientă își pierde din intensitate și are un control din ce în ce mai mic asupra minții tale. Minte e mai curată.

4. Eu nu vreau să te conving că este așa cum spun. La o posibilă întrebare: "cine îmi demonstrează că observând eu frica ce a apărut în mintea mea, aceasta nu mai are aceeași vigoare" nu mă voi angaja în răspunsuri. Sunt unele lucruri pe care nu le poți afla decât pe propria piele. Cum aș putea eu să te conving că o să te dezbraci în fundul gol și o să dansezi pe masă dacă bei o sticlă cu un lichid frumos colorat și aparent inofensiv care se cheamă whiskey? Cât am dezbate pe forum ca să îți aduc argumente? Cine ar putea să îți demonstreze (teoretic) că te îmbeți și ca "așa e la beție, se mai urcă omul pe masă".

Ce vreau să spun este că unele lucruri care sunt coerente din punct de vedere teoretic nu pot fi probate decât practic. Așa funcționează știința. Așa au căzut multe modele științifice care păreau geniale. La proba practică. Așa au fost confirmate altele.

Dacă un model teoretic este inconsistent, aberant și are contradicții interne, atunci este descalificat din start și nu poate constitui un punct de sprijin pentru a înțelege lumea asta. Însă dacă din punct de vedere rațional este coerent, atunci singura modalitate de a îl evalua este confruntarea cu realitatea. Experimentul de tip științific sau experiența directă, personală în cazul de față.

Continuare...

Întrebare: Dacă acționez atunci când observ ceva din subconștient, care e legătura cu fericirea? Adică, să zicem la modul simplu, constat că mi-au apărut niște dorințe dubioase de a cumpăra niște tâmpenii (probabil din cauza reclamelor), eu constat asta și nu cumpăr, că n-am nevoie de ele. Cum mă face asta fericit?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=30591#p30591>

Scopul în acest tip de meditație este de a avea o minte echilibrată, curată. Dacă mintea ta este "preluată" periodic de temeri, poftes dubioase (cum le spui tu) atunci nu vei putea în veci să te împaci cu ea (cu tine însăși). Adică vei fi nefericită. 😊 Repet, însă, scopul practicii nu este "fericirea". Cine caută beatitudinea, samadhi, extazul (sat-cit-ananda) va trebui să caute alte metode.

Continuare...

Întrebare: Dacă eu știu că mi-e frică de întuneric, teama care vine din subconștient, oricât de mult as conștientiza, când sunt singură acasă, tot cu lumina aprinsă în baie și capul sub pătură dorm. Cu ce mă ajută respectiva tehnică?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=30591#p30591>

Dacă observi că îți este frică de întuneric tot frică îți este dar mai puțin față de situația în care nu ești conștientă (de acest lucru). Vipassana nu propune miracole ci este o tehnică cinstită: cât muncești atâta ai. 😊 Pe măsură ce observi această frică de întuneric ea își diminuează treptat capacitatea de a prelua controlul minții tale...

Ah, și să nu uit! Lucrurile funcționează eminamente practic. Discuțiile cu privire la "frica ce

dispare treptat" sunt evident nule și nu vor schimba ceva în această privință. Cu mintea e de lucru, nu glumă. Dacă pentru igiena corporală oamenii își dedică zilnic un interval de timp consistent mă întreb cât timp își rezervă pentru igiena mentală? Cum oare cred ei că se poate rezolva ceva în această privință cu investiții zero!

Continuare...

Întrebare: Cât despre frica de întuneric, pot să o observ milimetric, și ea tot există... și e tot la fel de mareeee!

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=30597#p30597>

Până și pentru simplul fapt că o observi, în acel moment te ocupi și cu altceva în afară de a lăsa acea frică să îți populeze toată mintea. 😬

Ca să constăți dacă este așa sau nu trebuie făcute niște experimente, nu? Altfel sunt simple păreri despre lucruri pe care nu le-am probat, așa-i? 😬 Oricum, eu am spus ce aveam de spus... iar Vipassana nu este un panaceu care să funcționeze pentru oricine pe lumea asta. Fiecare cu adevărurile și experiențele lui.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=30604#p30604>

Dacă faci curat în casă o să fie frumos și o să te simți bine. O perioadă. După care se face iar mizerie. La fel și cu mintea. Că n-avem timp să ne ocupăm de asta, aia e... nu vine nimeni să îți dea amendă.

Cum meditez? În ce postură?

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176-15.html#3978>

Continuare a secțiunii anterioare...

Folosind contextul de mai sus o să răspund și concret la întrebările tale...

În privința posturii de meditație. Uite cum merge treaba la Vipassana. Ai 10 zile de curs pentru a învăța tehnica. Ah, sper că este destul de limpede pentru oricine citește aceste rânduri că tot ce scriem noi aici pe forum este = zero din acest punct de vedere. Tehnica nu se poate învăța decât la curs. Aici chiar nu încapă nici o discuție!

Deci, ai 10 zile. 11 ore pe zi. Poți face experiențe. Orice postură este bună. Atâta timp cât respectă condițiile esențiale (enunțate în prezentarea Anapanasati – Theravada), adică: poziție comodă, coloana dreaptă, evitarea somnolenței etc. Poți face 11 experiențe în prima zi ca să te lămurești cum îți este ție mai bine. Nu te-ai lămurit, hai, mai faci și a doua zi experimente. De 20 de ori! Apoi, odată decisă postura care ți se potrivește, cu ea mergi mai departe. Chiar dacă încearcă mintea să te păcălească (să scape!) rămâi pe poziție.

Desigur, nu îți zice nimeni că din ziua 3 trebuie să ai poziția clar stabilită. Hotărăști singur cum e bine. Dar dacă te apucă ziua 8 și tu te foiești și încă n-ai stabilit nimic, ce crezi, sincer, ai făcut treabă bună? Trebuie să îți spună vreun iluminat asta? Știm singuri mult mai multe decât credem.

Cu ochii la fel. Nu zic asta pentru că nu ai știi. O zic ca să arăt care este atitudinea la cursul Vipassana. Indicația inițială este „ochii închiși”. Pericolul de „vedenii” este redus (nu este nul) pentru că se lucrează cu tehnici care nu încurajează viziuni, stări, etc. Atitudinea și obiectul meditației nu favorizează floricelele și de aceea practica cu ochii închiși este una potrivită, dar nu obligatorie. Obiect real, atitudine de observare. Dar dacă vei constata că prea des „fuge” atenția la ecranul de proiecție și o uită domnul pe acolo cu gura căscată, atunci ce îi faci? Defocalizezi privirea de pe „ecranul de proiecție” (dacă ai ochii închiși), sau deschizi ochii... faci ceva, nu! Singur. Trebuie să îți spună cineva că nu ai lucrat corect și te-ai uitat la „filme”?

Sau poți să lucrezi cu ochii între-deschiși (privirea îndreptată spre peretele închis al pleoapelor) și le cam rezolvi pe toate, doar că nu mai acumulezi în interior la fel de ușor aceiași „forță”. Sau lucrezi cu privirea pe vârful nasului... La fiecare e altfel și fiecare decide cum este mai bine pentru el.

Ceea ce ești învățat este să fii sincer cu tine însuși. Și cum să faci asta. Să observi sincer dacă te copleșesc plăcerile și te complaci în dorințe și aversiuni sau dacă lucrezi onest și eficient cu mintea ta.

Se spune că tot ce trebuie să știi, toată informația de care ai nevoie este ca cineva, la momentul potrivit să vină și să îți spună: „observă-ți respirația!”. Atât, fără să pui nimic de la tine. Restul se poate re-face din ceea ce este în interior, ceea ce are oricine înăuntru, ceea ce este încapsulat în structura acestei specii, condiția umană însăși.

Cum meditez? Cu ochii închiși sau deschiși?

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176-15.html#3978>

Continuare a secțiunii anterioare...

Este o chestiune importantă să decizi cum să practici: cu ochii închiși, între-deschiși sau complet deschiși (privire focalizată sau defocalizată). Au curs râuri și fluvii de cerneală pe tema asta și dacă cineva ar urmări să determine „cum e mai bine” cred că ar trebui mai întâi să facă un (mic) perpetuum mobile ca să aibă energia necesară să ducă până la capăt subiectul. O să argumentez (dacă mai e nevoie) de ce cred asta și o să mă folosesc de clasificarea tehnicilor așa cum a fost descrisă aici: <http://www.exmisa.ro/eamped/topic215.html#3486> . Cum ar veni, hai să facem aplicații practice cu acest instrument!

Consum „energetic”

Se spune că 80% din energia (capacitatea mentală de procesare) este absorbită de văz, de procesarea informației vizuale. N-am avut raportor sau termometru sau instrument din acela cu care se măsoară așa ceva. Sincer, parcă aș înclina să cred că e mai puțin... ideea este, însă, că: procesarea informației vizuale cheltuiește mult.

Procese „specifice”

În al doilea rând atunci când ochii sunt deschiși procesele mentale declanșate sunt altele decât atunci când sunt închiși. Percepțiile sunt altele etc. Așadar nu vorbim numai de un consum (cantitate) mai mic sau mai mare de energie, ci vorbim și de modificarea modului de funcționare a minții.

Absorbții

E limpede că procesele care se petrec atunci când se practică cu ochii închiși duc mai ușor la absorbții (așa cum sunt înțelese cele patru absorbții în buddhism) la modificări de percepție etc. În mare parte pentru că mintea are setările ei pentru stare de veghe și pentru somn și nu este chiar la îndemână să le suprascrii. Dacă lucrează astfel zeci de ani, e mai greu să o scoți din ale ei cu o tehnică, oricare ar fi aceasta.

Tipuri de tehnici

Există tehnici care sunt favorizate de o anumită atitudine mentală, deci de o anumită opțiune pentru câmpul vizual (activ = ochi deschiși; inactiv = ochi închiși). Le-aș descrie pe acestea folosind clasificarea dată anterior.

Astfel, dacă avem de a face cu o tehnică ce „investește” energie (concentrare) această energie este în pericol de a scăpa de sub control, și în plus dacă obiectul tehnicii este imaginar, atunci... ca să folosesc un eufemism: dai de gard cu ea foarte ușor! 😊

1. Atitudine = Concentrare

2. Obiect.Tip = Imaginar

În acest caz parcă ar părea firesc să compensezi practicând cu ochii deschiși.

E altceva dacă practici cu obiect real și nu ai tu pe mână energie ca să te frigi cu ea, adică:

1. Atitudine = Observare

2. Obiect.Tip = Real

În cazul ăsta pare mai puțin periculos ca să practici cu ochii închiși. Dacă tehnica indică faptul că trebuie să ajungi la absorbții, atunci aceasta este opțiunea cea bună.

Un compromis bun pare întotdeauna să practici cu ochii între-deschiși. Concluzia acestui mesaj vrea să fie că anumite tehnici pot fi ajutate (compensate efectele negative sau chiar încurajat efortul dorit) cu o anumită atitudine din punct de vedere vizual. Nu se poate da o indicație generică valabilă pentru orice tip de practică. Oricum, practicând se ajunge la setările corecte! 😊

Postura, durerea și cele trei atitudini în meditație

Întrebare: Se folosesc accesorii, perne de meditat, cordon?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=15821#p15821>

În principiu nu se folosesc accesorii. Însă nu sunt interzise. Dar nici încurajate. În privința pernei vezi vorba de mai sus. 😊 O să citez aici un pasaj din *"Dhamma Discourses on Vipassana Meditation / Sayadaw U Kundala, pag. 13"* în care sunt descrise cele trei atitudini atunci când în timpul meditației apare disconfortul (durere, dorință etc):

"There are three types of mental approach in that sort of situation. The yogi says to himself:

- *"I hope I will overcome this pain at the end of this sitting, so that the pain will not be with me at the next sitting".*
- *"I will work very hard this sitting. This pain cannot stay on but must disappear completely. Until that happens. I will not stop meditating".*
- *"I will meditate to know the true nature of this pain".*

The yogi with the first type of attitude is hoping for peaceful meditation (that is lobha). There will not be much progress. The second type has dosa (aversion). The third type is the right one.

When facing dukkha vedanā, the yogi should just be aware of it. With a relaxed mind and a relaxed body, the yogi of this third type can put his noting mind right on the present; right on the vedanā. He must not be anticipating the future, nor put too rough a mind on the present.

[...]

The yogi will conclude from his own experience that he cannot be continuously in pain: pain is changing with every noting."

Impermanența la nivel experiențial... 😊

Revenind și mai ontologic 😊 o poziție corectă a coloanei se poate obține (în oricare din posturile cu picioarele încrucișate) "ecologic" fără adjuvanți cu o ușoară corecție. Vezi în acest sens primul mesaj de pe acest topic:

"În oricare din variantele adoptate este importantă menținerea verticală a coloanei vertebrale pe toată durata meditației. Pentru a corecta tendința de ghemuire, la început, bazinul poate fi tras un pic către spate, iar pieptul poate fi ținut ca și când ceva ar ridica de el vag în sus. Nu exagerați deoarece aceasta va duce la arcuirea exagerată a spatelui, iar poziția de dorit este cea verticală."

Ce este Vipassana? Ce „rezultate” se obțin?

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176-45.html#9484>

Spun despre Vipassana că este o metodă și nu o tehnică deoarece este un ansamblu coerent alcătuit din mai multe tehnici complementare care conlucrează reciproc. Vipassana este un set complet de "instrumente" cu ajutorul cărora îți poți purifica (îndrepta) mintea.

**"Așa cum făurarul îndreaptă o săgeată,
Înțeleptul își îndreaptă mintea,
Cea nestatornică și sălbatică,
Greu de păzit și greu de controlat."**

Vezi [aici](#) discuția pe marginea acestei traduceri. La "îndreptarea" minții se referă Vipassana. La eliminarea negativităților acumulate în subconștient.

Acestea sunt așteptările corecte cu privire la Vipassana. Nu altele! La Vipassana e de muncă, nu merge pe "grația" nimănui. Cu cât muncești mai eficient cu atât avansezi mai mult. Iar rezultatele sunt disponibile imediat: aici și acum. Proportional cu cât ai lucrat.

Nu este o "cale" în care aștepti să se producă un declic, un gen de off/on. Nu am mai nimic și dintr-o dată voi avea totul. Nu se produce o disociere între "meditație" și viață. Meditez, am niște stări, am terminat meditația, intru în lumea "reală" care e ostilă, nu e în concordanță cu stările mele frumoase etc. Astfel, treptat apare o repulsie față de realitate: eu nu aparțin de lumea asta, îmi doresc să revin la starea mea "primordială" să revin într-o altă lume după care tânjesc etc.

Nu e treaba mea să îmi dau cu părerea despre astfel de atitudini existențiale, însă un lucru este cert: la Vipassana nu merge așa! Vipassana înseamnă a trăi în realitate prin excelență. Este o metodă de dezvoltare / antrenare a simțului existenței. Nu există distincție între meditație și ceea ce se întâmplă ulterior acesteia. Cele două sunt în directă legătură. Viața este verificarea tehnicii. Dacă tehnica funcționează oamenii din jurul tău vor observa asta, nu este nevoie să treci prin perete sau să aprinzi becuri încruntându-te la ele. Din acest motiv Vipassana este sub-intitulată adesea "arta de a trăi".

La Vipassana rezultatele se obțin pe loc. Da, pot spune asta fără teama că generalizez o experiență proprie. Nu este un argument, însă filmul de aici: [Doing Time, Doing Vipassana](#) este un exemplu elocvent. Îți indic acest "contact" cu practicanți de Vipassana în lipsa posibilității de a discuta direct cu ei. Eu am avut această ocazie pentru că am fost la Dumbrava în mai multe rânduri (și voi continua să merg) așadar am sesizat aceste schimbări în mod direct.

Nu este greu de înțeles de ce anume Vipassana funcționează spectaculos. Formatul cursului este unul care nu lasă loc de scăpare. Zece zile în completă relaxare și deplină izolare. Gândește-te ce efect are dacă mergi la munte într-un loc superb și liniștit unde nu ai nici o grijă, doar stai să te odihnești (casă, masă, căldură - toate sunt asigurate de oameni care au grijă de asta pentru tine). Îți va prinde bine, probabil. 😊 La întoarcere vei fi ceva mai destins, mai relaxat, mintea va fi ceva mai odihnită, mai puternică etc. Dar dacă pe parcursul celor zece zile vei lucra (treptat în diverse stadii) cu o tehnică puternică ce operează adânc în

interiorul subconștientului. 11 ore pe zi! Care este rezultatul de așteptat? Probabil multe alte tehnici aplicate cu aceiași intensitate ar da rezultate la fel de spectaculoase. Ai practicat vreodată ceva (orice altceva) atât de susținut?

Conștiința este un foc permanent viu. Unii zic că ar fi așa și după moarte. Mai toți sunt de acord că este așa în timpul vieții, inclusiv în somn. Atunci când nu se alimentează de la fapte conștiente ea recurge la izvorul acumulat în inconștient pentru a funcționa (vis). Atunci când stai izolat zece zile fără să comunici, o să constăți că se deschid zăgazurile și vei avea acces la ceea ce este adânc ascuns înăuntrul minții tale, la ceea ce te determină uneori să "acționezi" într-o direcție sau alta (de fapt să "reacționezi"). Ai acces la această interioritate datorită modului în care este organizat cursul și în mod special datorita tehnicii Vipassana. Iar tehnica te învață cum să elimini cu răbdare și tenacitate negativitățile pe care le-ai acumulat. Rezultatul: o minte mai pură, mai limpede, mai puternică. Procesul este unul care implică muncă, nu glumă, așa cum spuneam, însă pe măsură ce elimini aversiunile, răutățile, orgoliile etc rezultatul este unul direct iar atitudinea ta în fața problemelor și provocărilor existenței se schimbă în consecință. M-ai întrebat dacă tehnica funcționează. Da! Funcționează! Dacă practici poți "vedea" cum se întâmplă cele de mai sus. Buddha spune chiar mai mult: în momentul în care ultima impuritate (sankara) este eliminată, atunci mintea revine la stadiul de perfectă puritate, indiferent cum s-ar chema acesta.

În Vipassana se merge direct la țintă. Cred că este suficient de limpede că în Vipassana accentul este pus pe practică, iar singura metodă de evaluare a rezultatelor este atitudinea în viața de zi cu zi. Citeam (cu interes) un interviu luat lui Goenka despre criteriile de evaluare a progresului. Acesta nu este reprezentat de apariția semnelor, de confirmarea diferitelor stadii de percepție așa cum le-am mai menționat pe undeva pe aici (inutil să dau chiar și link-ul). Da! Pe drum afli despre jaloane și semne. Practici și poți constata că sunt acolo unde ai aflat că trebuie să fie. Însă aceasta nu înseamnă nimic. Nu reprezintă o confirmare, nu sunt "rezultate". Singurul rezultat este ecuanimitatea, acuitatea simțului existenței, capacitatea de "a exista" independent de fluctuațiile minții. Nimic altceva. Celelalte fenomene, oricât de spectaculoase ar fi sunt cel mult simple "sume de control" fără valoare în sine, fără consistență.

Despre Vipassana și eficiența acestei metode sunt câteva conferințe remarcabile ale lui Goenka și ale lui Sayagyi U Ba Khin. Mi-am propus să mai traduc câte ceva și să postez aici pentru că e totuși mai bine să îi las pe ei să vorbească despre aceste lucruri! 😊 Am înțeles că invitația ta era una de împărtășire a unei experiențe personale, directe și nu de înșiruire a unei liste de link-uri, de aceea am evitat trimiterea la somitățile domeniului și nu pentru că așa avea eu ceva mai interesant de spus despre Vipassana.

Ți-am răspuns astfel și la ultima întrebare în privința rezultatelor personale... Ți-am răspuns?



Rezultate?... Dacă există atunci cei din jurul meu le vor observa, dacă nu atunci nu există. Sunt simple fenomene interioare fără de valoare. Uite, și pentru că se vorbea undeva pe aici de chestiuni obiective, hai să îți povestesc una simpatică. Atunci când am mers la primul curs eram foarte sceptic și am pornit fără pic de încredere în Vipassana (nu îmi spunea mare lucru numele și mă consideram "citic" - așa că dacă lo n-auzisem, deci n-avea ce să fie...

🤔). Cam așa am ajuns acolo și m-am dus pentru că era o retragere cum îmi doaream să fac dar nu aveam unde etc. Eram hotărât să practic "de-ale mele", dar când am dat de Vipassana, s-a ales praful de toate ciorciobuțele cu care mă dusesem eu acolo. Când m-am întors după numai zece zile din viața mea, schimbarea era atât de mare, realmente incredibilă. Colateral aflatam și răspunsul la o "problemă" care mă chinase ceva timp. Ca o reminescentă a scepticismului am făcut o probă "obiectivă". În trecut îmi propusesem de multe ori să fac o asanas 3h și 48'! 😊 Nu ca să mă ieliberez, așa departe nu "plecasem", dar ca să văd cu ochii mei "ce se întâmplă dom'le!" Încercasem de câteva ori și nu reușisem. Acuma (după curs) știam exact de ce. Nu corpul și durerile, incapacitatea fizică etc erau problemele, evident, ci mintea care nu avea fermitatea necesară. Ba se autoconvingea că e destul cât a stat, a progresat suficient de data asta, va relua și sigur va reuși treptat-treptat, ba făcea o criză directă, ba... Nu asculta, făcea ce avea chef. Ei, la câteva săptămâni după primul curs am făcut experimentul cu pricina. Am stat patru ore (să fiu sigur! 😊) într-o asanas fără nici cea mai mică mișcare. Știam că lucrurile se schimbaseră în cele zece zile. N-aș fi avut nevoie de "verificare" cum nu am mai făcut ulterior. Am făcut-o ca să elimin și această impuritate. Spun asta în contextul acelor discuții despre "rezultate" obiective, ce se pot proba, se pot repeta oricând, măsura etc. Ah, nu m-am ieliberat, stai liniștit... să nu te mai țin cu sufletul la gura! 🤔 Repet, ca să elimin orice neînțelegere: nu e nici un fel de rezultat asta. Are valoarea: vax-albina (notă: pe vremuri, înainte de '89 era o ceară de pantofi în cutie mare rotundă, pe care scria "Albina").

Ceea ce eu consider ca singur rezultat este faptul că Vipassana m-a făcut să fiu mai fericit! Și am aflat (ca adevăr pur personal) că acest drum duce acolo unde trebuie. Am deplină încredere în acest lucru. Am văzut o (mică) parte din drum cu ochii mei. Într-acolo merge!

Ce pot practica înainte de a merge la un curs?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?f=19&t=482>

Tot ceea ce se poate practica de unul singur fără a fi absolvit un curs, după cum recomandă Goenka, este Anapanasati. Descrierea exactă a tehnicii este dată [aici](#) împreună cu sursa de unde a fost preluată.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=31227#p31227>

Anapanasati se poate practica indiferent dacă mergi la un curs de Vipassana sau nu, desigur. La un curs Vipassana ea este folosită ca tehnică preliminară.

Și, da... rămân la opinia mea. Nu văd cum altfel s-ar putea învăța tehnica în absența unui curs de 10 zile. Din experiența proprie am constatat că primele 2-3 zile sunt de regulă pierdute sau ineficiente, iar mintea abia se relaxează și încetează ca să mai macine redundant aceleași gânduri, dorințe și proiecții ("problemele" curente). Abia apoi devine atentă, clară și sensibilă ca un fulg, iar ceea ce se lucrează începe să fie eficient.

Din acest motiv se recomandă o atitudine corespunzătoare înainte de curs. Fie, dacă este posibil, prezentarea la centrul de meditație cu 2-3 zile mai devreme, fie încetarea activităților curente (2-3 zile de concediu și relaxare înaintea cursului). Nu este de mare ajutor dacă se merge de la servicii direct la curs a doua zi. Asta pentru că se pierde 2-3 zile așa cum spuneam mai sus. Iar timpul este și așa scurt...

Însă, desigur, în absența posibilității de a merge la un curs, practica Anapanasati este cât se poate de indicată ca să mă rezum la opinia lui Goenka.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=15804#p15804>

Prima etapă presupune observarea senzațiilor pe fiecare inspirație și expirație oriunde s-ar manifesta acestea în corp. Mintea se liniștește prin simpla observare deoarece aceasta are multiple valențe. Foarte prozaic fiind spus este cea mai puțin costisitoare activitate mentală (componenta discursivă a minții nu este în funcțiune). Însă una dintre calitățile cu adevărat importante este că produce "conștiență". Nu poți observa fenomene concrete (senzații) fiind inconștient (cu mintea plecată aiurea). 😊Deci îți antrenezi de fapt conștiența, capacitatea de a fi conștient. Dacă pierzi contactul, tot ceea ce ai de făcut este să revii la observare (și conștiență, de fapt) imediat ce ți-ai dat seama că ești "plecat". Astfel, cu răbdare începi să schimbi apucăturile minții, punând-o înapoi în poziție conștientă de câte ori pleacă aiurea...

După oarece exercițiu, când mintea are un pic de antrenament, aria de observare se restrânge la triunghiul format de bărbie și zonele aflate imediat sub ochi. Se observă numai senzațiile din acest triunghi. Mintea este antrenată ca să fie mai ascuțită, mai exactă. Apoi, se restrânge observarea la triunghiul mic format de vârful buzei superioare și baza nasului. Iar în final la un singur punct. Atenția este menținută pe fiecare inspirație și expirație la senzațiile care apar în acel punct. De fapt, pe fiecare inspirație și expirație se urmărește

menținerea contactului cu acel punct.

Apoi, tehnica (Vipassana) continuă cu observarea (cu aceeași acuitate) a întregului corp. Punctul de observare este "mutat" treptat pentru a parcurge întregul corp.

Așadar antrenamentul este unul cât se poate de firesc. Mintea este mai întâi ascuțită pentru a observa cu precizie anumite zone foarte clar delimitate, iar apoi cu acest "instrument" bine ascuțit se pleacă la defrișat pădurea de senzații din corp/minte.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic229.html#5246>

Dragă Mars, hai să spunem lucrurilor pe nume. Vipassana este o operație chirurgicală în adâncul subconștientului. Se pregătește operația (câteva zile se curăță locul), apoi "se deschide", se face curățenie (se dau afară negativități și condiționări mentale), iar în final "se închide". Acest procedeu nu se poate face acasă. Nu există curs prin corespondență pentru operațiuni chirurgicale, mai ales asupra minții! Spun asta nu pentru că nu ai ști ci pentru a crea un context al discuțiilor pe acest forum. După ce înveți să operezi, poți face și singur acest lucru (ca orice chirurg, nu?).

Că ai sau nu ai timp de curs, asta e numai treaba ta. Ceea ce vreau să spun (din experiență directă) este că acel stadiu de liniștire a minții ca să poți opera în subconștient nu se va produce prin împlinirea numărului de ore: "jumate de oră pe zi" înmulțit cu "22 de zile" = 2 zile "pline". Nu merge așa. Pentru că în fiecare zi o vei lua aproape de la capăt. Sunt convins că știi deja și acest lucru. Asta e situația!

Aici pe forum schimbăm o vorbă-două, formulăm generalități, compunem eseuri mai mult sau mai puțin fanteziste, însă cu o tehnică ce operează în straturi foarte adânci ale minții nu te poți juca. Goenka sau oricare alt profesor pe lumea asta îți va spune că Vipassana se învață la curs. Or știi ei ceva! Păi dacă ei își declină competența de a se pronunța altfel cine crezi că îți poate fi în mod real de folos în lămurirea acestor chestiuni legate de practică?

Eu o să mai spun câte ceva cu privire la contextul general de aplicare a lui Anapana în cadrul unui ciclu de curs Vipassana și cu asta o să mă retrag din discuție din simplul motiv că nu sunt competent ca să o continui.

Vezi că în Zen se pune accentul pe învățarea tehnicii direct de la un maestru. Pot să pun aici nu-știu-câte citate celebre pe tema asta, dar iarăși sunt convins că știi acest lucru. În cărți sunt scrise numai generalități, chestiuni de bun simț. Știu asta de la Vipassana (cum arată practica și cum arată cărțile) și, e drept, extrapolez în privința Zen-ului. Nu se poate da tehnica printr-o carte pentru că mintea nu este în acel stadiu de deplină deschidere în care să o poată primi. Nu mă întreba de ce nu! Nu sunt profesor de Vipassana sunt doar practicant și dacă oameni pe care îi stimez și de la care am învățat multe spun asta, atunci merg pe mâna lor.

Anapana este doar o etapă pregătitoare la cursul Vipassana. Scopul ei declarat este să liniștească mintea ca să poți începe treaba. Nu poți intra de pe stradă în sala de operații. Anapana face "anestezia"! 😊

Așa trebuie privită Anapana în cadrul Vipassana, nu altfel. Anapana se poate practica și altfel (vezi *Mindfulness of Breathing* unde sunt descrise amănunțit în 550 de pagini cele 16 stadii de execuție ale Anapanasati până când ești "scăpat"). Aia e altă treabă!

Când observi senzațiile ai altă treabă de făcut (la Vipassana). Nu să te iluminezi! 😊 Nu să obții starea non-duală, nu să transcenzi mintea, nu să fii "dincolo". Astea sunt alte chestiuni (tehnici). Ce vreau să spun este că nu poți veni cu gramatica limbii franceze ca să analizezi un pasaj în engleză. Nu? În Vipassana se face acest lucru cu un scop bine determinat. Apoi se trece la un stadiu de lărgire a orizontului observației. Lucrurile se fac pas cu pas până se ajunge la observarea integralității, a continuumului mentalo-corporal în care se reflectă existență. Dacă îmi ierți că forțez o comparație aș putea spune că în Zen-ul pe care înțeleg eu că îl practici (Rinzai) există un singur pas de făcut așa cum spui în mesajul tău. Atingerea și păstrarea "existenței pure". Este o tehnică "imediatistă". În schimb celălalt tip de Zen (Soto) este unul care presupune atingerea țelului pas cu pas ca și în Vipassana. Tehnica avansează din treaptă în treaptă, etapizat.

Practică fiecare ce i se potrivește mai bine, care-i necazul?

Se poate practica acasă?

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176-45.html#9485>

Dacă se poate practica acasă? Sigur ca da, așa cum zice și Anadi: majoritatea celor care au absolvit un curs practică acasă (cel puțin cei pe care îi știu eu 😊). Insa după ce au "inițierea". E mult spus "inițiere" în cazul Vipassana, mai degrabă: mod de lucru. Buddha a repetat în mai multe rânduri că tehnica nu presupune nimic "ascuns în mânecă". Practici acasă după ce afli cum trebuie să procedezi. Așa cum e firesc. Mergi cu motocicleta după ce îți iei carnetul, nu? Dacă nu vrei să te dai de-a dura, evident! Ori mintea este mult mai dihai decât motocicleta; apropo de asta vezi discuția de [aici](#). Iar apropo de ceea ce înveți la "școală" vezi discuția de [aici](#):

"[...] înainte de a ști în ce direcție să te îndrepti, înainte de a îți pune problema morții, sau a existenței (îi putem spune oricum) este ca și când nu ai ști să faci focul. Tremuri de frig și nu știi de ce! Nu știi cum să procedezi. La "școală" înveți să faci focul. Să îl aprinzi și să te încălzești un pic. Dacă nu mai pui lemne, se stinge. Însă pe măsură ce devii mai priceput înveți să faci focul și când e vânt, și pe ploaie, înveți să îl faci oriunde și oricând. Însă cum uiți să pui lemne, iar se stinge. Cândva, focul se poate aprinde de la sine, definitiv... așa spun unii. Nu se mai stinge. Arde într-una!"

La Vipassana nu există diferențiere de "grade" după anul de studiu, număr de cursuri absolvite etc. Există o singură distincție: studenți vechi (care au absolvit un curs de 10 zile) și studenți noi (care nu au absolvit un curs de 10 zile). Studenții vechi practică acasă.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/eamped26/topic2-270.html#322>

Pentru a descrie ceea ce este comun acestor tradiții voi folosi o frumoasă alegorie care spune că înainte de a ști în ce direcție să te îndrepti, înainte de a îți pune problema morții, sau a existenței (îi putem spune oricum) este ca și când nu ai ști să faci focul. Tremuri de frig și nu știi de ce! Nu știi cum să procedezi. La "școală" înveți să faci focul. Să îl aprinzi și să te încălzești un pic. Dacă nu mai pui lemne, se stinge. Însă pe măsură ce devii mai priceput înveți să faci focul și când e vânt, și pe ploaie, înveți să îl faci oriunde și oricând. Însă cum uiți să pui lemne, iar se stinge. Cândva, focul se poate aprinde de la sine, definitiv... așa spun unii. Nu se mai stinge. Arde într-una!

Școlile sau tradițiile spirituale de acest tip te învață să cultivi simțul existenței, să întreții focul. Să menții atenția divizată, să observi, să fii conștient, putem numi aceasta cum dorim. Apoi, întorcându-te în lume îți revine ție misiunea să nu adormi, iar astfel focul să se stingă. Însă, simțul existenței nu încetează dacă trăiești în societate. Nu există disjunctie între practică și existență. Existând conștient practici! Timpul tău nu este divizat, nu este împărțit între momentele în care practici și celelalte activități. Practica este inclusă în natura lui a exista.

Rolul „maestrului” în Vipassana

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=37722#p37722>

În Vipassana fiecare este propriul său maestru. Viața însăși este maestrul. Observarea și acceptarea realității așa cum este ea este maestrul fiecăruia. Asta nu presupune să nu acționezi, ba din contra, însă presupune să accepți ceea ce se întâmplă. Iese cum ai vrut, bine. Nu iese cum ai vrut, bine. Oricum, tot nu poți schimba trecutul. 😊

E drept că sunt oameni care au în mod natural capacitatea să te impulsioneze. Și pe aici apar manifestări de adulație. Și eu le-am manifestat. 😊 Rolul unui îndrumător este să rupă imediat aceste porniri. Să nu le încurajeze și să îți spună onest unde să cauți sprijin. Și vreau să spun că mi-am luat niște șuturi pe tema asta când mă așteptam mai puțin și visam dulceag la diverse bazaconii... Mi-a picat cerul în cap! Nici un duș rece nu cred că m-ar fi trezit mai bine. 😊

În Vipassana nu există maestrul în înțelesul tradițional. În tehnică nu există nicăieri o astfel de "componentă" și te raportezi la realitate (pe cât posibil). Buddha a afirmat în diverse sutre că "nu există nimic ascuns pe mânecă" în această tehnică (aspecte "esoterice" așa cum sunt adeseori referite). E o metodă științifică. Rolul unui profesor este similar celui dintr-o universitate. E drept că poți să îți admiri profesorul, să îl stimezi, respecti etc. Însă aici se oprește chestiunea cu "maestrul".

Vipassana este numai pentru călugări?

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic67.html#1926>

Într-adevăr așa stăteau lucrurile la începutul secolului trecut. Însă, este de remarcat că în (aproape) fiecare sat din Burma (actualul Myanmar), Thailanda sau Sri Lanka exista o sală de meditație (un loc sau o încăpere), aflată în mijlocul satului. Da! Așa cum la noi există căminul cultural sau cârciuma! 😊

În *Dhammapada* nu există distincții exențiale între *sangha* (călugări) și *agārika* (mireni). Principiile sunt aceleași, iar Nirvāṇa (sanskrită) sau Nibbāna (Pāli) reprezintă o stare a conștiinței - ori nu avem de-a face cu două tipuri de conștiință (călugărescă și lumească).

Nu vreau să infirm cele spuse de Kapalika, vreau doar să le nuanțez. Desigur, însuși Canonul Pali (Tipiṭaka = cele trei coșuri) include o secțiune specială (Vinaya Piṭaka) destinată vieții monastice, așadar nu putem spune că nu se face diferența între cele două categorii de discipoli. Însă încă de la începutul secolului trecut diferențele au început să se estompeze. În special în privința vipassană. (O să folosesc terminologie Pāli pentru *Theravada*, deoarece scripturile fundamentale sunt concentrate în Canonul Pāli, iar, ca argument suplimentar, Buddha și-a transmis învățătura, de asemenea în pāli - nu în "erudita" sanscrită ce nu era folosită decât în scris și nu era, evident, cunoscută decât unei infime elite). Revenind la vipassană o să amintesc că tradiția actuală s-a păstrat în Myanmar pe linia: Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi, Sayagyi U Ba Khin și S.N. Goenka. Încă despre Ledi Sayadaw (1846-1923) se consemnează că își transmitea învățătura deopotrivă călugărilor și mirenilor în Ledi-tawya la nord de Monywa. Se spune că unul din motive pentru care sătucul Monywa a înflorit până la a deveni un oraș mare este însăși faptul că mulți mireni au fost atrași de autenticitatea învățăturii sale. Iată ce se consemnează în *The clock of Vipassana has struck*, pag. 76:

"The Venerable Ledi Sayadaw was perhaps the outstanding Buddhist figure of his age. All who have come into contact with the path of Dhamma in recent years owe a great debt of gratitude to this scholarly, saintly monk who was instrumental in reenlivening the traditional practice of Vipassana, making it more available for renunciates and lay people alike. In addition to this most important aspect of his teaching, his concise, clear and extensive scholarly work served to clarify the experiential aspect of Dhamma." (vezi și aici: <http://www.vri.dhamma.org/general/ledisaw.html>)

Suferința nu este numai problema călugărilor, este primul din cele patru adevăruri nobile transmise de învățătura lui Buddha. Așa cum Buddha a căutat un remediu universal (fără o orientare anume), în spiritul învățăturii sale, tradiția și tehnica vipassană au fost adaptate vieții lumești. Au fost încercate variante de "retrageri" pe perioade de 30 de zile, două săptămâni, 10 zile, o săptămână etc. Timp de zeci de ani, pe parcursul câtorva generații Ledi Sayadaw, apoi Saya Thetgyi și Sayagyi U Ba Khin au adaptat învățătura pentru mintea omului modern și au ajuns la concluzia că perioada minimă pentru "a aprinde focul" este de zece zile. Așa s-a ajuns la o metodă destinată mirenilor.

Un moment de răscruce este cel în care Sayagyi și-a trimis eminentul discipol (S.N. Goenka) să reînvie tradiția vipassană în India, moment în care Sayagyi a rostit câteva cuvinte ce vor rămâne în istoria acestei tradiții: "The clock of Vipassana has struck!". Semnificația acestor

vorbe este faptul că a sosit ceasul pentru ca această tehnică cu tradiție multimilenară să poată fi aplicată de toți cei care caută un remediu pentru suferință.

Centrul deschis de Goenka la *Igatpuri, Maharashtra - Dhamma Giri* are în prezent sute de centre afiliate pe toate cele cinci continente. Din 1950 funcționează și Vipassana Research Institute, pentru informații vezi aici: <http://www.vri.dhamma.org>

Așadar, greu de spus că la ora actuală, în tradiția Theravada suntem în același stadiu ca în urmă cu 150 de ani când "mirenii doar practica acte pioase pentru a deveni calugari într-o viața următoare".

[Eliberarea într-un timp mai scurt...] Asta cu "viteza de realizare" este iarăși o chestiune discutabilă. Cu privire la ānāpānasati se spune că dacă menții atenția la senzațiile produse de respirație timp de un ceas, iuuuvey, ai ajuns la capăt!

Se transmite și o povestioară interesantă tot în aceeași tradiție. Se spune că doica lui Buddha, o ființă de o puritate desăvârșită, atunci când a simțit că i se apropie sfârșitul a mers la Buddha și l-a rugat să o învețe ce trebuie să facă. Buddha și-ar fi dat seama că timpul este mult prea scurt (câteva ceasuri) și atunci singurul lucru pe care i l-a spus a fost să-și urmărească respirația și să accepte realitatea așa cum este ea. Nu amintirile care încearcă să reînvie trecutul, nu gândurile care sunt doar proiecții asupra viitorului pentru a da viață dorințelor. Doar să observe existența! Fără nici un adaos. Povestea ne spune că doica a făcut întocmai ceea ce i-a spus și a atins iluminarea.

Asta ca să aduc și un argument "științific" pentru termenul ăla de o oră! Io mă tot întrebam, cum or fi făcut, nene, oamenii ăia, or fi avut ceva ceas... solar, poate?! Las de o parte conversiile la ISO actual cu secunde/minute/ore etc. Morala este una singură: se susține că ānāpānasati este o tehnică ce duce la iluminare (nu eliberare!) pe o cale ce merge direct la țintă în miezul existenței (nu face ocolișuri pe la puteri cosmice etc - nu m-am putut abține de la această completare). 😊

Însă, așa este, în vajrayāna există multiple posibilități de accedere rapidă la rezultat. Dacă despre ānāpānasati se spune că înseamnă să tragi cu arcul direct la țintă, despre vajrayāna aș spune că posedă un întreg arsenal de arme sofisticate, care mai de care cu putere de foc mai tare, Arnold e mic copil!

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic67.html#1931>

Textele

Așa este, textele sunt sangha-oriented. Tradiția, deh! Pe măsură ce trece vremea peste o tradiție, devine din ce în ce mai strictă. Însă așa cum spuneai buddhismul, ca știință a minții (nu ca adulare de zeițăți locale înghesuite acolo ca să nu se supere lumea) se adaptează neîncetat. Iată, spre exemplu într-o lucrare pe care eu o consider de referință, cum (deja!) o somitate în domeniu desființează o parte din practicile pur formale din mănăstiri. Adică unele ritualuri (în sens de obiceiuri)...

Asta îmi aduce aminte de o povestioară foarte faină care spune că un Maestru a sesizat că

În timpul meditațiilor, pisica ashramului devenea foarte curioasă ce fac ei toți acolo așa tăcuți și trecea pe la fiecare încercând să atragă atenția. Maestrul a decis că este mai bine ca să lege pisica întotdeauna atunci când se face meditație... Peste 500 de ani în același ashram discipolii care făceau legământul de călugărie erau obligați să învețe pe de rost și să recite cele câteva zeci de sutre referitoare la simbolismul pisicii și semnificația inițiativă și ezoterică a legării pisicii în timpul comuniunii cu zeitatea supremă!

Ca să revin, Buddhadasa Bhikkhu în [Anapanasati \(Mindfulness of Breathing\)](#), căci despre această lucrare aminteam, face o analiză detaliată, încă din *Cap. I - Preliminaries* a acelor chestiuni "stricte". Câteva exemple:

- Paying respects to the bhikkhu-in-charge of the training centre
- Paying respects to the teacher-in-charge of the training centre
- Paying homage to the Triple Gem (Buddha, Dhamma, and Sangha)
- Confessing offences (for bhikkhu) and taking the Precepts (for lay follower) before beginning to practise
- Submission to the Triple Gem
- Submission to the teacher
- Asking for the meditation object
- Inviting the meditation object

E mult să spun că le desființează, însă nu exagerez dacă spun că sfatul omului este: "nu crezi în ele, nu le face, nu va afecta cu nimic rezultatul, ba dimpotrivă, plecând la drum cu o minte curată vei avea mai mult succes". Intuiția ta, Kapa, funcționează! Deja s-a început trierea!

Mirenii

Ah! Și chestia cu "dacă le-ai zice mirenilor că fac degeaba"... Și aici aș nuanța un pic (te-ai prins că așa zic eu să câștig bunăvoința interlocutorului când vreau să desființez ceva, da?! 😊), zic, nu e vorba de un on-off. Ai atins nirvana, practica a fost utilă. Nu ai atins nirvana, ai lucrat degeaba. Adică pentru viețile viitoare bla-bla, adică pentru omul zilelor noastre: degeaba!

În Theravada (Vipassana și Anapanasati) își propun purificarea minții, obținerea unei stări purificate a acesteia prin ridicarea vălului ignoranței. (Am mai spus câte ceva pe tema asta și despre înțelesul "ignoranței" [aici](#)). O astfel de minte nu mai este alimentată de depozitul de pulsioni inconștiente, de negativitățile care pun stăpânite pe conștiință și provoacă suferință.

Oricine pune mâna să facă treabă (călugăr sau mirean) face curat. Cât poate fiecare. Mai mult sau mai puțin. Pentru ambii rezultatele sunt imediate, aici și acum! Pe măsură ce își purifică mintea, suferă mai puțin. Se bucură mai mult de viață. Dacă ai reușit să elimini o doză consistentă de negativități acumulate față de o anume ființă, vei fi mai deschis cu ea, o vei vedea așa cum este nu așa cum te năpădesc emoțiile și cablajele inconștientului.

Așadar, chiar dacă tradiția ar rămâne rigidă (deși nu se întâmplă asta) practica Theravada (Vipassana) dă rezultate imediate fiind o metodă nebanuit de puternică de a accede la nivelul inconștient și de a curăța "locația". Asta spre deosebire de alte metode care oferă

stări modificate de conștiință la nivel superficial (conștient) și nu oferă nimic profund, durabil, stabil, totul încetând odată cu "staza" respectivă.

Ultimele cuvinte ale lui Buddha

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=6363#p6363>

Am auzit câteva variante (inclusiv misane) ale ultimelor cuvinte ale lui Buddha, gen "Fii o lumină pentru tine însuși!". Sună bine, mă rog, dar nu e neapărat aproape de adevăr. Referința cred că rămâne Mahaparinibbana Sutta:

[Mahaparinibbana Sutta of the Digha-nikaya, Sutta No. 16](#)

"Last Days of the Buddha"

Translated from the Pali by Sister Vajira & Francis Story
(extras)

8. And the Blessed One addressed the bhikkhus, saying: "Behold now, bhikkhus, I exhort you: All compounded things are subject to vanish. Strive with earnestness!"[58]

Alte variante de traducere sună similar, cu mici variațiuni:

[Varianta 2:](#) Then the Blessed One addressed the bhikkhus, saying: 'Then, Bhikkhus, I address you now: Transient are conditioned things. Try to accomplish your aim with diligence.'

[Varianta 3:](#) "Behold, O monks, this is my last advice to you. All component things in the world are changeable. They are not lasting. Work hard to gain your own salvation."

Esența învățăturii este impermanența, iar această cunoaștere ultimă ce poate fi dobândită prin experiență directă nu pe cale rațională este ceea ce a repetat Buddha înainte de extincție. Aceasta îmi pare ultimul său mesaj, chintesență a învățăturii sale.

P.S. Poate ne ajută careva să avem o traducere directă din pali în română a acestui ultim mesaj atribuit lui Buddha. E un singur paragraf...

P.P.S. MARS, eu m-am concentrat chiar pe ultimele vorbe ale lui Buddha (nu că ar avea mare importanță). 😊 Însă așa este cum spui tu. Tot în Mahaparinibbana Sutta Buddha îndeamnă (cum a făcut-o de atâtea ori) ca totul să fie experimentat, nimic să nu fie admis ca exercițiu al credinței oarbe. Fiecare avem experiența noastră interioară, nu pornim toți de la aceleași date fizice, genetice, sufletești, existențiale etc.

Cu alte cuvinte... adevărul are o proprietate: trebuie descoperit de fiecare în parte. Nu este transmisibil. 😊

Continuare...

Sensul e limpede, însă poate încercăm să o mai luăm la pilă... 🌐

1. Am schimbat "a se adresa" cu "a grăi". Variante ar fi fost "a glăsuși", "a roști", "a cuvânta"; am păstrat repetiția celor două referiri.

2. Am înlocuit alocuțiunea "handa'dāni" cu un "iată" mai liniștit și așezat decât declamativul "o".

3. La "vayadhammā saṅkhārā" am umblat mai mult 🤔

- *Vaya* are sensul de "pieritor" (decay). Variante sunt: impermanența, extincția, dispariția, descompunerea, stingerea.

- *Dhammā* cel cu 1000 de înțelesuri are aici sensul de "lege", "regulă". Din câte înțeleg a fost tradus prin "toate" ca să dea regula, adică "întotdeauna se întâmplă astfel!". Cred totuși că "dhamma" ar trebui scos în evidență și în română, adică menționat ca atare "legea" (firii, naturii)... este că fenomenele sunt impermanente.

- *Saṅkhārā* are și el o groază de înțelesuri. (Cel mai adesea "fenomene, evenimente mentale, reacții"). Variante de traducere pentru contextul de față ar fi fost "lucrurile", "manifestările", "existența" etc. Pentru că toate acestea deviază sensul în alte zone am păstrat "fenomene" deși sună livresc.

4. *Sampādeti* văd că are sensul de a lucra în vederea atingerii unui scop, a te strădui. Partea șubredă mi se pare că a utiliza doar "străduiți-vă" cere o adăugire (în vederea cărui scop?) pe care o traducere riguroasă nu o poate adăuga (fără mare stângere de inimă). Așadar ca să nu rămână un suspans și nici să nu apară adăugiri am folosit "practicați" care tot strădanie înseamnă însă "scopul" este unul subînțeles de data aceasta.

5. *Pamāda* văd că este atenție, "sati". Am încercat să găsesc un înlocuitor pentru "inadvertență" (neologism) care stă pe postul lui "lipsă de atenție". Vigilență (lat.) mi s-a părut că redă destul de bine sensul de "în continuă derulare" a acțiunii de a fi atent.

Rezultatul:

"Și atunci Domnul le-a grăit călugărilor: iată călugări, vă grăiesc vouă acum, extincția este legea fenomenelor, practicați cu vigilență. Acestea au fost cele din urmă vorbe ale Mântuitorului."

P.S. Prezenta "traducere" este un demers rebusistic și nicidecum o întreprindere filologică. Dacă apar manifestări neplăcute adresați-vă medicului sau farmacistului... 😊

Dictionar

Atha = and, and also, or; and then, now;

kho = atha kho (pos. & neg.) now, and then; but, rather, moreover;

Āmanteti [denom. of ā + *mantra] to call, address, speak to, invite, consult;

Handa (indecl.) [cp. Sk. hanta, haṅ+ta] an exhortative-emphatic particle used like Gr. a)/ge dh/ or French allons, voilà: well then, now, come along, alas! It is constructed with 1st pres. & fut., or imper, 2nd;

Dāni (adv.) [shortened form for idāni, q. v.] now;

Āmanteti [denom. of ā + *mantra] to call, address, speak to, invite, consult J vi.265; DA i.297; SnA 487 (= ālapati & avhayati); PvA 75, 80, 127. -- aor. āmantesi D ii.16; Sn p. 78 (= ālapi SnA 394) & in poetry āmantayi;

Vo2 [cp. Vedic vah, Av. vō, Lat. vos, Gr. u)/mme] is enclitic form of tumhe (see under tuvaṇ), i. e. to you, of you; but it is generally interpreted by the C. as "nipāta," i. e. particle (of emphasis or exclamation);

Vaya2 [Sk. vyaya, vi+i; occasionally as vyaya in Pāli as well] 1. loss, want, expense (opp. āya) A iv.282 (bhogānaṇ); Sn 739; PvA 130. -- avyayena safely D i.72. <-> 2. decay (opp. uppāda) D ii.157=J i.392 (aniccā vata sankhārā uppāda -- vaya -- dhammino);

Sankhāra : (page 664) only. But just as kāya stands for both body and action, so do the concrete mental syntheses called sankhārā tend to take on the implication of synergies, of purposive intellection, connoted by the term abhisankhāra, q. v. -- e. g. M iii.99, where saṅkhārā are a purposive, aspiring state of mind to induce a specific rebirth;

Pamāda : SnA 339 (=sati-- vippavāsa); DhA i.228; PvA 16 (pamādena out of carelessness); Sdhp 600. -- appamāda earnestness, vigilance, zeal D iii.236; S i.158; ii.29; Dh 21. -- pāṭha careless reading (in the text) Nett T. (see introd. xi. n. 1);

Sampādeti [Caus. of sampajjati] 1. to procure, obtain Vin i.217; ii.214; ekavacanaṇ s. to be able to utter a single word J ii.164; kathaṇ s. to be able to talk J ii.165; dohaḷe s. to satisfy the longing Mhvs 22, 51. -- 2. to strive, to try to accomplish one's aim D ii.120; S ii.29

Tathāgata [Derivation uncertain. Buddhaghosa (DA i.59 -- 67) gives eight explanations showing that there was no fixed tradition on the point, and that he himself was in doubt]. The context shows that the word is an epithet of an Arahant, and that non -- Buddhists were supposed to know what it meant. The compilers of the Nikāyas must therefore have considered the expression as pre -- Buddhistic; but it has not yet been found in any pre -- Buddhistic work. Mrs. Rhys Davids (Dhs. tr. 1099, quoting Chalmers J.R.A.S. Jan., 1898) suggests "he who has won through to the truth." Had the early Buddhists invented a word with this meaning it would probably have been tathagata, but not necessarily, for we have upadhī -- karoti as well as upadhiṇ karoti.

Pacchima (adj.) [Sk. paścima, superl. formation fr. *paśca, cp. pacchato & pacchā] 1. hindmost, hind--, back--, last (opp. purima), latest;

Vācaka (adj.) [fr. vācā] reciting, speaking, expressing;

Donațiile

Despre cursul de revelare a sinelui spune un user așa: „si care-i smecheria cu pretinde bani? (in tabara din romania s-a platit doar pt sali, cazare, mancare) iar in rest, nu e normal sa si traiasca omul din ceva? daca cu asta se ocupa, nu e normal sa aiba si el ce manca?”

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=37727#p37727>

Asta este o altă diferență între tabăra de "revelarea sinelui" și Vipassana.

În tradiția Vipassana nu ai voie ca să predai Dhamma ca un mijloc de a-ți câștiga existența. Lucrurile pot degenera. Dacă lucrurile merg prost și "nu ai și tu ce mânca" poate că vei fi interesat de cât de mulțumiți (așa cum doresc ei) sunt cursanții, de numărul lor, de marketing etc. Cam asta e "șmecheria", cum zici tu.

La Vipassana nimeni nu are voie să ia bani nici măcar pentru "sală, cazare, mâncare". În această tradiție Dhamma se predă prin efortul dezinteresat al unor oameni, nu este voie altfel. Este valabil și pentru îndrumător și pentru cei care întrețin centrul de meditație. Dacă vor să ajute oamenii trebuie să o facă dezinteresat, nu au voie să transforme asta într-un mijloc de trai. Cine poate face asta bine, cine nu poate stă acasă.

Există și donațiile, însă nu este acceptat niciun mecenat. Donațiile sunt permise numai pentru studenți vechi (care au absolvit un curs de 10 zile). Dacă cineva s-a convins că este un lucru bun, atunci poate ajuta. Și este încurajată "donația" prin muncă. Mergi acolo la centru 2-3 zile, o săptămână, cât dorești și lucrezi la câmp, cari lemne de foc, ajuți la reparații etc. Oamenii care vor veni la curs se vor hrăni din rodul pământului de acolo pe care și tu l-ai lucrat, se vor încălzi cu lemne cărate de studenți, vor fi cazați în case construite de studenți. Asta este "donația" care este încurajată. La cursurile din tradiția Goenka se cheamă "to serve".

Chestia cu "curs non-profit" de la revelarea sinelui, adică dai bani numai pentru sală, mâncare și cazare dar nu onorariu pentru profesor... este un pic altfel. De ce? Păi, omul se poate întreba "de unde știu eu că sala nu e a lor, că asta cu «nu iau bani pe curs» nu e decât de fațadă, banii îi iau indirect... chiar atâta o costa ce ne dau de mâncare etc". Te rog să mă înțelegi ca atare: nu spun că asta s-ar întâmpla la Kamala, dar asta pot gândi oamenii.

Dacă te înhami la drum ca să ajuți oamenii trebuie să o faci benevol, dezinteresat și să nu dai prilejul ca mințile lor să o ia anapoda. Just my two cents... 🍌🍌

Pranayama și Anapana

<http://forum.softpedia.com/index.php?showtopic=94262&view=findpost&p=2617411>

În privința tehnicilor Pranayama este cel puțin interesantă opinia lui Gurdjieff (a unui derviş întâlnit de acesta în pregrinările sale). Am atașat un pasaj exemplificator (scris cu har) din "Întâlniri cu oameni remarcabili". Dacă în alte cazuri o informație eronată cu referire la tehnică poate determina lipsa de rezultate, în privința "respirației artificiale" lucrurile sunt considerate mult mai grave. Atâta timp cât tehnica nu este executată sub directă îndrumare a unui Maestru competent este recomandată încetarea imediată a acestor practici. Destul de explicit, și la temă, proverbul persan amintit de derviş: "Fie ca Dumnezeu să nu-i mai permită să trăiască nici măcar o singură zi celui care nu știe și totuși este convins că poate să le arate altora drumurile spre Împărăția Sa". Vizionară ediție: Editura RAM, 1996!

Cealaltă practică în discuție: Anapanasati este cunoscută și practică într-o diversitate de moduri. Fie ca simplă observare a respirației (în diverse zone ale corpului, pe arii mai largi sau mai restrânse), fie ca punct de plecare (respirația fiind suportul) pentru urmărirea traseelor energetice în corp (Mahayana), iar de aici mai departe ca tehnică de "încărcare" (Qi Gong). O nuanță cu totul specială este cea din ampla lucrare (550 pag!) "Anapanasati - Mindfulness of Breathing" de Buddhadasa Bhikku (disponibilă [aici](#)). Comentariul din prefață cu referire directă la Anapanasati Sutta - una din cele mai importante din Canonul Pali, Tipitaka; vezi și [aici](#) - zice că, traduc liber:

"Termenul 'Anapanasati' nu înseamnă, așa cum este interpretat în general, *atenție totală (mindfulness) la inspirație și expirație*. De fapt, înseamnă *atenție totală la un anume obiect tot timpul cu fiecare inspirație și expirație...* (subl. aut.)."

Cât despre o altă aplicație de tip Anapana, o să pornesc de la argumentația impecabilă și exasperantă a lui Krishnamurti conform căreia orice tehnică este "nenaturală". Rafinamentul cu care demontează orice încercare de a supune mintea unui tipar static (esența unei tehnici) este în opinia mea ideea centrală a seriei de conferințe "Mintea fără margini" și este reluată constant în celelalte lucrări. În acest context este de remarcat părerea sa cu privire la Anapanasati/Vipassana, așa cum ne este istorisită de Goenka [aici](#). Discuția celor doi este un argument în favoarea faptului că Anapana (ca etapă pregătitoare pentru Vipassana) nu este o tehnică.

Concluzia: mai multe deosebiri decât asemănări între Anapana și Pranayama! Nu că ai fi susținut altceva. Am încercat să continui pe tema lansată de tine... Dacă este neapărat necesar Anapana se poate considera asemănătoare cu tehnicile de observare (Adhitthana, Vipassana). Atunci când este o tehnică! Oricum, când se vorbește de Anapana, cele de mai sus cred că fac necesar să se precizeze "care dintre ele?" în cazul în care contextul nu este concludent.

Pericole în practica Pranayama

<http://forum.softpedia.com/index.php?showtopic=94262&view=findpost&p=2617411>

Întâlniri cu oameni remarcabili / Gurdjieff, pag. 132.

[...] i-am cerut binecuvântarea și ne-am așezat alături de el pe pământ, formând un cerc în jurul lui. Apoi a început conversația.

I-am pus diferite întrebări și el ne-a răspuns, după care și el, la rândul lui, a început să ne întrebe. La început s-a arătat destul de rezervat față de noi, dar în curând, aflând că parcurseserăm o distanță considerabilă numai pentru a putea vorbi cu el, a devenit mai cordial. Se exprima destul de simplu într-o limbă nesofisticată, părând un om ignorant, altfel spus, needucat în sensul european al cuvântului.

Am fost nevoiți să purtăm conversația cu dervișul în limba persană, într-un dialect aparte al acesteia, pe care, cu excepția mea, a doctorului Sari-Ogli și a unui alt tovarăș care nu o vorbea însă foarte fluent, nici unul dintre tovarășii noștri nu-l știa. În consecință, Sari-Ogli și cu mine eram nevoiți să punem întrebările, după care să traducem esențialul astfel încât și tovarășii noștri să poată beneficia de răspunsurile dervișului. Întrucât se apropia ora prânzului, un discipol i-a adus dervișului masa, care consta din orez. Continuându-și conversația, acesta a început să mănânce. Cum la rândul nostru nu mâncaserăm nimic din dimineața aceea, ne-am deschis rucsacii și am început să mâncăm și noi.

Trebuie să vă spun că la vremea aceea eram un adept ardent al faimoșilor yoghini indieni și îndeplineam cu mare exactitate indicațiile științei Hatha-Yoga, astfel încât atunci când mâncam, obișnuiam să-mi mestec hrana cit mai bine posibil. Astfel s-a făcut că, după ce toată lumea își terminase demult masa, eu eram singurul care continuam să mestec lent, încercând să nu înghit nici măcar o singură bucată fără să respect toate regulile pe care mi le impusesem.

Văzând aceasta, dervișul m-a întrebat: "Spune-mi, tinere străin, de ce mănânci în felul acesta?"

Am fost atât de uluit de întrebarea sa, care mi se părea extrem de bizară și izvorând dintr-o profundă ignoranță, încât nici nu m-am străduit să-i răspund și m-am gândit că străbătusem o cale atât de lungă în zadar, numai pentru a întâlni un om cu care nici măcar nu merita să discuți serios. L-am privit în ochi nu doar cu milă, ci fiindu-mi mie însumi rușine pentru el și i-am răspuns cu aroganță că îmi mestecam foarte atent hrana pentru ca aceasta să fie mult mai ușor asimilată în intestinele mele, fiind recunoscut faptul că o hrană corect digerată oferă organismului o mai mare cantitate de energie necesară funcționării lui; i-am repetat astfel tot ceea ce strânsesem din diferite cărți pe acest subiect. Bătrânul a clătinat însă din cap în semn de negare și mi-a repetat unul din cele mai cunoscute proverbe persane: "Fie ca Dumnezeu să nu-i mai permită să trăiască nici măcar o singură zi celui care nu știe și totuși este convins că poate să le arate altora drumurile spre Impărăția Sa."

A urmat o întrebare a lui Sari-Ogli la care dervișul a răspuns scurt. După care, el s-a întors din nou spre mine și m-a întrebat: "Tinere străin, probabil că faci și o anumită gimnastică specială."

Era adevărat. La vremea aceea obișnuiam să execut zilnic un anumit număr de asane (exerciții yoga) și deși cunoșteam toate regulile recomandate de către yoghinii indieni, preferam sistemul suedezului Muller. I-am răspuns deci dervișului că, într-adevăr, executam asemenea exerciții și, mai mult, consideram necesar ca acestea să fie practicate de două ori pe zi, dimineața și seara, explicându-i pe scurt tipurile de exerciții pe care le executam.

"Acestea se referă exclusiv la dezvoltarea brațelor, picioarelor și în general a mușchilor exteriori, mi-a spus bătrânul, dar tu ai și o serie de mușchi interiori care nu sunt în nici un fel afectați de către mișcările tale."

"Da, desigur, i-am spus eu".

"Bine, să ne întoarcem atunci la felul în care îți mesteci hrana", a continuat bătrânul. Dacă mesteci în acest fel pentru a obține o sănătate bună sau pentru a atinge alte realizări, trebuie să-ți spun, dacă dorești să cunoști părerea mea sinceră, că ai ales cea mai proastă cale posibilă. Mestecându-ți hrana un timp atât de îndelungat, tu nu faci altceva decât să reduci munca propriului tău stomac. Acum ești tânăr și nu ai probleme, dar obișnuindu-ți stomacul să nu mai lucreze, mușchii tăi vor fi într-o oarecare măsură atrofiați. Trebuie să mai știi că, pe măsură ce organismul îmbătrânește, mușchii săi și funcționarea sa generală slăbesc. În acest fel, pe lângă slăbiciunea naturală specifică vârstei înaintate, vei avea de luptat cu o alta pe care ți-ai format-o singur pe vremea când îți obișnuiai stomacul să nu lucreze. Îți poți imagina ce se va întâmpla atunci?

Vezi, deci, că nu este necesar nici pe departe să mesteci hrana exagerat de mult."

Aceste cuvinte ale bătrânului, atât de simple, de lucide și de consistente, mi-au schimbat complet imaginea pe care mi-o făcusem despre el. Până atunci îi puseseam întrebări din simplă curiozitate, dar începând din acest moment am început să fiu din ce în ce mai interesat de persoana sa și să ascult cu cea mai mare atenție tot ceea ce el spunea.

Am înțeles subit cu întreaga mea ființă că ideile pe care le acceptasem până atunci ca adevăruri de netăgăduit, erau incorecte. Am realizat că viziunea mea asupra lucrurilor era parțială. Cuvintele bătrânului mi-au permis astfel să le privesc într-o lumină nouă. Simțeam acum nevoia să-i pun bătrânului sute de întrebări în legătură cu acest subiect.

Furați de conversația noastră cu dervișul, eu și cu doctorul am uitat complet de tovarășii noștri, uitând să le mai traducem ceea ce spuneam. Văzând interesul nostru, aceștia ne întrerupeau aproape la fiecare întrebare: "Ce spune? Despre ce vorbește?". Dar de fiecare dată eram nevoiți să-i refuzăm, promițând că le vom povesti mai târziu în detaliu.

Când dervișul a terminat discursul său despre mastică artificială și despre diferitele moduri de a asimila mâncarea, precum și modul în care aceasta se transformă automat în diferite energii, am spus: "Spune-mi, părinte, care este părerea ta despre ceea ce se numește respirație artificială. Acesta este un alt tip de exercițiu pe care eu obișnuiesc să-l practic potrivit instrucțiunilor yoghinilor. Mai exact, după ce inspir aerul, rețin inspirația o anumită perioadă de timp, după care îl expir încet. Oare este greșită și o asemenea practică?"

Văzând că atitudinea mea s-a schimbat complet, dervișul a început să-mi vorbească cu mai multă căldură și mi-a explicat următoarele:

"Dacă îți provoci singur un mare rău prin modul în care îți mesteci excesiv hrana, răul pe care ți-l provoci prin practica lipsită de discernământ spiritual a acestui tip de respirație este încă de 1000 de ori mai mare. Toate exercițiile de respirație scrise în atâtea cărți și predate în școlile ezoterice contemporane, realizate fără o ghidare competentă, pot avea efecte dăunătoare; Orice om *cu* minte la cap își poate da cu ușurință seama că, la fel ca și alimentele, respirația este un alt fel de hrană. Aerul care intră în corp și este digerat acolo se dezintegrează în diferite părți componente care formează apoi alte combinații între ele, precum și cu alte elemente corespondente ale diferitelor substanțe care sunt prezente în corp. În acest fel se formează elemente noi, indispensabile, și care sunt consumate continuu în diferitele procese ale vieții, care nu încetează niciodată în organismul omului.

Trebuie să mai știi că pentru a obține orice substanță nouă, părțile sale componente trebuie combinate într-o proporție cantitativă precisă. Să luăm un exemplu simplu: pâinea. Pentru a obține pâine, mai întâi trebuie să prepari aluatul, dar pentru aceasta ai nevoie de proporții precise din făină și apă. Dacă pui prea puțină apă vei obține în loc de pâine ceva la

fel de tare precum o piatră. Dacă pui prea multă apă, vei obține doar un terci la fel cu cel cu care sunt hrănite vitele. În ambele cazuri nu vei obține deci aluatul necesar pentru a realiza pâinea. Același mecanism funcționează și pentru formarea tuturor substanțelor necesare organismului. Părțile ce compun aceste substanțe trebuie combinate în proporții foarte stricte din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ. Atunci când respiri în mod obișnuit, respiri mecanic, fără nici o contribuție din partea ta, iar organismul extrage din aer acea cantitate de substanțe de care are nevoie. Plămânii sunt astfel construiți încât ei sunt obișnuiți să lucreze cu o cantitate precisă de aer. Dacă tu modifici în mod artificial și brusc, fără o pregătire serioasă anterioară, cantitatea de aer care trece prin plămâni, compoziția sângelui care trece prin ei se va modifica și ea. La fel se va petrece și cu celelalte procese interioare, modificându-se astfel întregul echilibru general al corpului.

Dacă nu cunoști în profunzime legile fundamentale ale respirației, sau dacă nu practici sub îndrumarea unei ființe care a atins măiestria în acest domeniu, atunci trebuie să renunți complet la practicile respiratorii, deoarece ele pot să determine efecte dăunătoare. Trebuie să mai știi că pe lângă substanțele necesare organismului, aerul mai conține și altele care nu sunt necesare, iar uneori sunt chiar toxice. Respirația artificială facilitează pătrunderea în organism a acestor numeroase substanțe, dintre care unele sunt dăunătoare Vieții, modificând astfel echilibrul cantitativ al substanțelor utile.

Respirația artificială modifică de asemenea proporția dintre cantitatea de hrană din aer și cea obținută din celelalte alimente. Astfel, dacă sporești sau reduci la minim cantitatea de aer pe care o respiri, va trebui să modifici corespunzător și cantitatea celorlalte tipuri de hrană; iar pentru a cunoaște proporția corectă trebuie să ai o cunoaștere foarte profundă a propriului tău organism și a legilor sale. Dar oare te cunoști tu atât de bine pe tine însuși? Știi tu oare ca stomacul are nevoie de alimente nu numai pentru hrana organismului, ci și pentru că este obișnuit să primească o anumită cantitate de alimente? Foamea se declanșează în noi, între altele, atunci când stomacul dorește să experimenteze din nou presiunea specifică cu care este obișnuit atunci când conține o anumită cantitate de hrană. Mușchii stomacului sunt străbătuți de diferiți nervi care, atunci când nu experimentează respectiva presiune, trimit spre creier impulsuri care creează senzația de foame. Astfel, exista mai multe tipuri de foame: așa-numita foame fizică, sau corporală, dar și o foame psihică, sau nervoasă.

Toate organele noastre lucrează mecanic și fiecare om are un ritm specific de funcționare potrivit propriei sale naturi și obișnuințe. Ritmurile de funcționare ale diferitelor organe se află ele însele într-o relație bine stabilită. Se creează astfel în organism un anumit echilibru: un organ depinde de celelalte și toate la un loc formează un mecanism extrem de precis.

Schimbându-ți în mod artificial modul de respirație, tu îți modifici înainte de toate ritmul de funcționare al plămânilor, dar, întrucât funcționarea acestora este legată, între altele, de funcționarea stomacului, ritmul acestuia se va schimba la rândul său, la început mai ușor, apoi din ce în ce mai intens. Pentru digerarea hranei, stomacul are nevoie de un anumit timp; să presupunem că hrana are nevoie să rămână acolo o oră. Dacă însă ritmul de funcționare al stomacului se modifică, atunci și timpul în care hrana va putea fi digerată se va modifica la rândul său: hrana va trece atunci atât de repede prin stomac, încât acesta va avea timp să execute doar o parte din munca sa. Același lucru se va produce și cu celelalte organe. Acesta este motivul pentru care este de o mie de ori mai bine să nu modifici nimic în organismul tău dacă nu știi cum să faci acest lucru. Chiar și în caz de boală, este mai bine să-l lași așa, decât să încerci să repara mecanismul fără să știi cum.

Îți repet, organismul nostru este un mecanism extrem de complicat; el are numeroase organe care funcționează în moduri diferite și au nevoi diferite. De aceea, ori modifici totul, ori este preferabil să nu faci nimic. Altminteri, ori în loc să faci bine, poți să îți provoci singur un foarte mare rău.

Respirația artificială realizată incorect poate provoca astfel unele disfuncții; în anumite cazuri ea poate conduce la disfuncții ale sistemului circulator, sau la afectarea stomacului, ficatului, rinichilor ori a nervilor. Rareori se întâmplă ca cineva care practică respirația

artificială de unul singur să nu îşi provoace un rău irecuperabil. Şi chiar şi aceste cazuri rare se întâmplă numai când aceştia se opresc la timp. Cei care o practica un timp îndelungat au parte invariabil de rezultate nedorite. Doar dacă cunoşti chiar şi cel mai mic şurub, chiar şi cel mai intim ax al mecanismului tău, doar în acest caz vei şti ce ai de făcut. Dar dacă nu cunoşti decât foarte puţin şi totuşi te hazardezi să experimentezi, îţi iei singur un mare risc, căci maşinăria este foarte complicată. Există multe şuruburi ascunse care pot fi cu uşurinţă stricate la un şoc mai puternic şi pe care nu le vei putea cumpăra apoi de la primul magazin.

În concluzie, de vreme ce mi-ai cerut sfatul, iată care este acesta: "momentan opreşte exerciţiile tale respiratorii".

Conversaţia noastră cu dervişul a continuat vreme îndelungată. Am discutat apoi între noi şi am decis să mai rămânem o zi sau două pentru a profita de înţelepciunea sa. L-am întrebat apoi pe acesta dacă este dispus să continue conversaţia cu noi în această perioadă. El a consimţit şi chiar ne-a invitat să-l vizităm a doua zi, imediat după prânz.

Am rămas însă nu doar două zile, aşa cum intenţionam, ci o săptămână. În fiecare după-amiază purtam discuţii lungi cu dervişul, iar apoi seara târziu, Sari-Ogli şi cu mine le repetam tovarăşilor noştri tot ceea ce acesta ne spusese.

În timpul ultimei noastre vizite, în timp ce îi mulţumeam şi ne luam rămas-bun de la derviş, spre marea noastră surpriză, Ekim-Bei s-a întors spre acesta şi, cu o voce plină de umilinţă, care nu îi era proprie, i-a spus în limba persană: "Părinte, în timpul acestor zile m-am convins cu întreaga mea fiinţă că tu eşti omul pe care-l căutam de foarte multă vreme: un om în care pot avea cea mai mare încredere, care-mi va putea ghida viaţa lăuntrică astfel încât să ating echilibrul şi să neutralizez lupta între cele două tendinţe opuse care s-au născut de curând în mine. Pe de altă parte, numeroase circumstanţe ale vieţii asupra cărora nu am nici un control, nu-mi permit să rămân aici, în apropierea ta, astfel încât de câte ori simt nevoia să pot veni şi să ascult cu respect îndrumările pe care doreşti să mi le dai, asupra unui mod de a trăi care să-mi permită să fiu un om adevărat. De aceea, te implor, dacă acest lucru este posibil, să nu refuzi să-mi dai, câteva indicaţii scurte, câteva principii directe în viaţă, potrivite pentru un om de vârsta mea."

Auzind această declaraţie neaşteptată şi meritorie din partea lui Ekim-Bei, venerabilul bătrân i-a răspuns cu o mare precizie şi cu numeroase detalii. Nu mă voi opri însă aici, în această a doua serie [...]

ABHIDHARMA

Gotama Buddha nu este fondatorul „buddhismului”

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36262#p36262>

În plus, în Theravada se operează adeseori o distincție netă între Dhamma și Buddhism. Dhamma este învățătura lui Buddha, iar buddhismul este o religie, o simplă religie obținută prin combinarea învățăturii originale (Dhamma) cu diverse alte fenomene. În Canonul Pali nu există nicăieri mențiunea "buddhism"! Iar Canonul Pali însumează circa 17 rafturi de bibliotecă (dacă îmi amintesc corect). Goenka povestea că la digitizarea Canonului Pali (un proiect complex al *Vipassana Research Institute* împreună cu *Pali Text Society*) a întrebat cu vădit interes de câte ori se regăsește (la o căutare în text) cuvântul "buddhism" sau derivatele. Niciodată.

Citez din "[The Natural Cure for Spiritual Disease : A Guide into Buddhist Science](#)" by Buddhadasa Bhikkhu, translated by Santikaro Bhikkhu, 1997 by Evolution/Liberation, Published by The Dhammadana Foundation:

«This idea that Buddhism is a philosophy, put it aside, lock it up in a drawer, in order to practice by studying directly in the mind, as they happen, dukkha, the cause of dukkha, the end of dukkha, and the way that leads to the end of dukkha. Study these until you experience the quenching of some dukkha. As soon as you experience this, you'll know that Buddhism is no philosophy.

You will know instantly that Buddhism is a science. It has the structure, principles, and spirit of science, not of philosophy. At the same time, you'll see that it is a religion, one with its own particular character, that is, a religion entirely compatible with modern science. Everything that is truly understood by science is acceptable to Buddhism, the religion which is a science of the mind and spirit. Please understand Buddhism in this way.

*You may be one of the many who believe that a religion must have a God and that without a God it isn't a religion. **Most people believe that a religion must have at least one God, if not many. Such understanding is not correct. A wiser view is that there are two kinds of religion: theistic and non-theistic. Theistic religions postulate a God as the highest thing and belief in that God is all-important. Consider Buddhism to be non-theistic, for it doesn't postulate any belief in a personal God. Buddhism, however, has an impersonal God, that is the Truth (sacca) of Nature according to scientific principles. This Truth is the highest thing in Buddhism, equivalent to the God or gods of theistic religions.***

You should study the word "religion," it doesn't mean "to believe in God." If you look up this word in a good dictionary, you'll see that it comes from the Latin religare, which means "to observe and to bind with the Supreme Thing." Ancient grammarians once thought that religare came from the root lig, to observe. Thus, religion was "a system of observance that led to the final goal of humanity."

O să continui discuția cu privire la diferențele dintre învățătura lui Buddha (Dhamma) și religia derivată cinci secole mai târziu (Buddhism) pe [un topic separat](#).

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36264#p36264>

Am amintit în treacăt de câteva ori ([aici](#), [aici](#), [aici](#)) că învățătura lui Buddha nu este ceea ce a fost numit (500 de ani mai târziu) "buddhism".

Gotama Buddha nu a fondat o religie ci a structurat o știință coerentă a eliberării de "suferință": Dhamma. Prin "suferință" [am arătat că s-a păcătuț adesea cu traducerea termenului](#) de către occidentali. Cel mai apropiat sens de înțelesul profund al termenului îmi pare mai degrabă "neîmplinire, melancolie existențială". Exact așa cum a fost ea ("suferința") înțeleasă de existențialiștii (francezi) interbelici.

Iată în cele ce urmează câteva citate din "For the benefit of many, de S.N. Goenka, 2002, Vipassana Research Institute" în sprijinul distincției Dhamma - Buddhism.

pag. 110

"The next volume will be about Dhamma, to explain how Buddha was not a founder of any religion or any sect. What he taught was the law of nature; he discovered the law of nature. I would say that he was a super-scientist. Modern science seeks only our comfort. But this super-scientist sought to eliminate all our miseries in a scientific way. You see, Dhamma is not Buddhism. Buddha never taught Buddhism. He had nothing to do with Buddhism. He taught Dhamma. He called those who were following his teachings dhammiko, dhammattho, dhammim, dhammacari, dhamma-vihari. He never used the words Baudda or Buddhism. This point should be well understood by students. This is the purpose of the second volume."

pag. 126

"Buddha never established a sect. He established pure Dhamma. Throughout about 15,000 pages of his words, the word Buddhist or Bauddh(a) is never found. Five hundred years after Buddha this word was used for the first time. For five hundred years nobody called oneself a Bauddh(a), or called the teaching of Buddha as Bauddh(a)."

pag. 153

"After so many years, the CD-ROM came out and I asked somebody who was working on it, "Please look for the word 'Bauddha'—that means Buddhist or Buddhism—is it written anywhere?" There are 146 volumes, more than 55,000 pages, millions of words—but not a single 'Bauddha' is there. "Buddhism" is never used anywhere—neither in Atthakatha, Tipitaka nor Tika—nowhere is this word found. Not at all. I was so happy.

How did the teaching of Buddha deteriorate? Now we have to investigate how this word Bauddha started. Who first used this word? To me—I am very frank—whoever first used the word Buddhism or Buddhist, in any language, was the biggest enemy of Buddha's teaching. Because the teaching had been universal, and now out of ignorance, he made it sectarian. Buddhism is only for Buddhists but Dhamma is for all. The moment you say Buddhism, then

you are making Buddha's teaching limited to a certain group of people, which is totally wrong."

Continuare...

Întrebare referitoare la cele de mai sus: Bănuiesc că te referi la apariția curentelor Mahayana?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36381#p36381>

Articolul este interesant și aduce o lumină nouă cu privire la viața din mănăstiri pe care mulți o idealizează. Eu, însă, nu mă refeream la Mahayana. Una, pentru că a face judecăți de valoare despre o religie este un exercițiu steril și lipsit de semnificație. Cine și cum ar putea să stabilească valoare de adevăr a percepțelor sau dogmelor ce stau la baza unei religii? Cine deține cunoașterea adevărului absolut și cunoașterea absolută a adevărului? Asta ar însemna nu numai că o anumită persoană deține cunoașterea adevărului ultim, dar și toți ceilalți sunt de acord cu acest lucru. 😊

Istoria religiilor tratează subiectul de mai sus și l-a abordat inițial cu metode pur descriptive. "Așa fac ăia!" și atât! Apoi a fost introdus structuralismul ca metodă de abordare (structuri complexe cu viață proprie asemenea unui organism). Metoda comparată a fost și este o abordare de succes. Eliade a strălucit prin sintezele sale. Însă, și vreau să subliniez, niciodată, nicăieri Eliade sau un istoric (serios) nu a lansat judecăți de valoare! (Într-o singură lucrare din zecile care mi-au căzut în mână am sesizat o vagă adiere, mai degrabă melancolie sau nostalgie a lui Eliade pentru atitudinea religioasă a "omului tradițional" - denumire pe care o folosește în locul "omului primitiv" denumire utilizată de alți autori. Zic, este o nuanță extrem de fină printre rânduri, rezultă mai mult din abordarea stilistică decât din conținutul celor 2-3 pagini - singurul caz în care s-ar putea vorbi de o "opțiune" religioasă, înclinație sau judecată de valoare emise de Eliade asupra vreunei religii din sutele pe care le-a abordat pur și simplu genial. Genial nu pentru că "a dat tehnici tari" 🤖 ci pentru abordarea - întotdeauna exhaustivă - pentru acuitatea incredibilă a demersului care ajunge la esență, pentru capacitatea de a înțelege în context, în ecosistem original un anume fenomen religios.)

Revenind, după întortocheata paranteză, 😊 cine ar putea avea pretenția că măsoară realitatea cu "adevărul absolut" fără a se face de râs? Păi, singura care ar putea să facă asta este numai metafizica... însă după ce-a scuturat-o atât de zdravăn Kant în [Critica rațiunii pure](#) nu ar avea ce spune în afară de "nu vă bazați pe mine". 🤖

Cum să lansezi judecăți de valoare pentru axiome? Adică principiile, paradigmele care stau la baza unei religii? Poți spune că geometriile neeuclidiene sunt false? Da, poți spune, dar numai ca să te faci de râs. Dacă în setul de cinci axiome spui că "printr-un punct exterior unei drepte trece o paralelă și numai una la acea dreaptă" ai un set de axiome. Fără niciun alt adaos în afara acestor cinci principii ireductibile și nedemonstrabile, folosind deducții logice (pur raționale) construiești o știință care se cheamă "geometrie euclidiană"... cu care măsoari Pământul și îți macini nervii prin generală. 😊 Dacă schimbi axioma paralelismului și spui "printr-un punct exterior unei drepte nu trece nicio paralelă la acea dreaptă" atunci ai o [geometrie neeuclidiană](#) (eliptică). Care este valabilă într-un spațiu sferic ([Riemann](#) - drepte

sunt liniile de longitudine pe glob). Dacă spui "printr-un punct exterior unei drepte trec o infinitate de paralele la acea dreaptă" ai un alt set de reguli cu care construiești o geometrie valabilă în spații Lobacevski și care este aplicată în teoria generalizată a relativității (Einstein și Minkovski).

Cum se pleacă la drum? Cu un set de axiome. Cum se stabilesc axiomele? Prin observarea realității și prin decizia (inițială) cu privire la ceea ce crezi că este "esențial/esența". O alegere inițială diferită de o alta, dezvoltată cu coerență duce la o altă știință. Cu domeniul ei de aplicabilitate, cu adevărurile ei. Care din științe este cea adevărată? Ambele. Care din setul de axiome este cel adevărat? Ambele, întrebarea e un non-sens. Sunt două "viziuni" (unghiuri) ale realității.

Mă opresc aici cu comparația știință-religie pentru că doar până aici seamănă cele două demersuri. Mai departe știința abordează metoda experimentului și a observațiilor pentru a valida modelul, eventual a schimba paradigmele, pe când religia urmează un alt drum. Așa că o să concluzionez cu scopul pentru care am scris cele de mai sus...

Eu nu am vrut să lansez judecăți de valoare despre un set de axiome (Mahayana). Fiecare religie este o atitudine (personală) în fața enormității covârșitoare care ne înconjoară - realitatea. Că Mahayana conține (și) elemente care includ o personificare a principiului primordial, că include elemente Bon-po nu pot decât să constat și să le descriu ca atare. Este geometria lor. Valabilă în spațiul lor. Păi, are sens să iau un text în germană și să îl analizez cu regulile gramaticii franceze? 😊

Ceea ce am vrut eu să spun sună așa: învățătura lui Buddha (așa cum este consemnată în Canonul Pali - redactat de discipoli la foarte scurt timp după moartea sa) numită Dhamma (sau legea firii, legea naturii) nu este ceea ce se numește "buddhism". Această religie (buddhismul) cu zeități, devoțiune și ritualurile ei e o religie ca toate celelalte. Însă nu este Dhamma. Nici vorbă!

Dhamma este o știință în sensul cel mai riguros și contemporan al termenului. Buddhismul (Mahayana și nu numai) este o religie ca orice altă religie. Asta am vrut să zic.

Dhamma – Știința Minții

Dhamma este o știință în înțelesul modern al cuvântului.

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36778#p36778>

Cu plăcere. Sunt prins zilele astea, dar revin cât de curând cu un cearșaf 🧺 despre:

- **sistemul axiomatic** ce definește condiția umană (cele patru adevăruri nobile - imperfecțiunea condiției umane, cadrul pre-definit, contextul pieritor, limitele ființei umane; aceasta este o observație, o dimensiune a realității care este experimentată, nu este dedusă rațional), apoi despre
- **metoda** bazată pe rațiune și observarea / experimentarea realității (calea cu opt "brațe", componente) și în final despre
- concluziile și **teoremele** rezultate în urma acestui demers (ex: legea producerii condiționate a "suferinței" - vezi [aici](#) discuția cu privire la această traducere)

Dhamma se încadrează strict în acest demers de tip științific. Orice prejudecată, "credință", ritual sunt excluse.

Dhamma este o știință fondată de Buddha ca rezultat al propriilor cercetări. Însă Buddha, atunci când a pornit la drum nu a avut nimic. Niciun punct de sprijin, niciun "adevăr nobil" sau axiomă ca punct de plecare. Demersul său inițial nu a fost "căutarea beatitudinii", "atingerea lui Dumnezeu" deoarece nu avea de unde să știe dacă există sau nu Dumnezeu. Nu putea să își limiteze și pre-definească demersul printr-o astfel de condiționare. Ar fi găsit ceea ce a pus el singur acolo dintru-nceput. 😊 Am mai vorbit despre asta [aici](#), [aici](#), [aici](#), [aici](#) și în alte locuri. Reiau doar unul din citate (Eliade / Yoga - Nemurire și libertate pag. 146 ș.urm.):

"Privind lucrurile mai îndeaproape, ne dăm seama că Buddha respingea toate filozofiile și ascezele contemporane, deoarece le considera ca pe niște idola mentis, ce înălțau un fel de ecran între om și realitatea absolută, unicul și adevăratul necondiționat."

Totuși un punct de plecare există întotdeauna. Care a fost aceasta în cazul lui Buddha? Demersul invers. 😊 El s-a întrebat: «dacă renunț la tot ceea ce este "idola mentis" ce obțin?» «dacă renunț la toate condiționările mentale ce rămâne?»

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36920#p36920>

Rămăsesem dator cu un citat (pe alt topic) dar îl pun aici.

Dalai Lama:

<http://www.dalailama.com/news.5.htm>

"If science proves some belief of Buddhism wrong, then Buddhism will have to change. In my view, science and Buddhism share a search for the truth and for understanding reality. By learning from science about aspects of reality where its understanding may be more advanced, I believe that Buddhism enriches its own worldview."

Continuare...

Întrebare: Odată ce Buddha s-a depărtat de hinduism, și a început să predice altceva, nu este acel lucru în mod automat o nouă religie?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=37170#p37170>

Buddha a "predicat" un sistem structurat pe baze similare științei în care axiomele, metoda, deducțiile, observare și confruntarea cu realitatea sunt esențiale. Ca în orice demers științific. Buddha a dezvoltat știința minții: Dhamma. Buddha nu a spus "urmați-mă" sau "credeți în ceea ce vă spun" sau "aderăți la ceea ce predic". Mesajul lui Buddha este cu totul altul.

Buddha s-a rupt de hinduism pentru că acela era o religie, iar Buddha a fondat o știință (a minții). Când cineva se rupe de o religie nu neapărat rezultă o altă religie.

O comunitate de oameni care aderă la vorbele lui Buddha este cât de poate de departe de învățătura lui Buddha. Dacă te-a preocupat Zen-ul știi de ce se spune: "Dacă îți iese Buddha în cale, ucide-l!"

Continuare...

Întrebare: De ce nu putem spune că și Buddhismul este la fel de universal ca Dhamma?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=37170#p37170>

În citatul de mai sus sensul este următorul: buddhismul nu este universal pentru că se referă la anumite practici, la anumite ritualuri, la zeități (da!?!) care sunt acceptate și la care "a aderat" o anumită comunitate de oameni. Cei care "cred" în Buddha. În Dhamma nu este așa. Dhamma este universală.

Respirația este un lucru universal. Și creștinii și musulmanii respiră. Chiar dacă în alte privințe s-au războit adesea. Însă respirația este neutră. Nu este nici creștină, nici musulmană. Observarea respirației este un lucru care nu presupune să crezi într-un zeu, sau să aderi la o credință ci să observi realitatea. Dacă mintea unui musulman este agitată, respirația sa este agitată. Dacă mintea unui creștin este liniștită respirația sa va fi calmă. Acestea sunt adevăruri universale. Valabile indiferent de credință, cult sau ritualuri.

Este posibil să practici fără „să crezi”?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36855#p36855>

Referindu-mă strict la cele două tipuri de demersuri nu pot decât să constat că sunt identice. Când pornește la drum într-un demers cognitiv nimeni nu deține adevărul ultim. Știința pornește cu axiome, postulate, modele și construiește. Dacă axioma este un lucru de bun simț (un atom de realitate pe care îl pui în ciorbă pentru că nu poți porni de la nimic că iese o zeamă chioară - metafizică se cheamă) atunci postulatul este de neam prost ("am zis eu că e așa, clar!"). Din când în când știința compară cu realitatea prin experiment sau observație pentru a valida modelul (experimentul permite stabilirea parametrilor de test, observația nu permite așa ceva, nu permite manipularea obiectelor de test după voie; spre exemplu urmărirea unei eclipse solare este o observație, nu un experiment).

În știință e nevoie uneori de "credință" o viață întreagă pentru a putea face un experiment. Nu de puține ori fără succes. Aș aminti aici pleiada de nume grele din fizica pre-einsteiniană (Fresnel, Maxwell, Lorenz etc) care au crezut o viață întreagă în [eter](#) ca substanță subtilă ce asigură propagarea luminii. Ops! Am zis subtilă!!! Piei drace! Vorbim despre știință și exponenții ei de vârf? Păi, au explicat eminenții fizicieni: ceva imaterial, care nu interacționează cu lumina (corpuscul sau undă?) dar care îi asigură un suport subtil pentru a se propaga prin Univers. Zici că-i de la MISA citire. 🤖

Și au crezut o viață întreagă în asta. Ca exponenți de vârf ai fizicii înainte de Einstein. Au crezut și au muncit o viață ca să își poată derula experimentele. Unele au fost validate, altele nu.

Ah, nu mai vorbesc de credința într-un timp absolut, newtonian, ok? 😊 Un fel de Sine al Timpului. 🤖 Trebuie să crezi în el dacă vrei să iei examenul la Facultatea de Fizică. Or, fizica a demonstrat că nu există așa ceva. Modelul newtonian care îți cere să crezi asta este în contradicție cu observații și experimente, unele destul de simple (vezi la cei trei băieți de dinainte). Păi, atunci...

Iar dacă vorbim de experimente care cer ani de zile de credință, păi, ce să mai zicem de reactorul din Elveția care a costat 5 miliarde de euro și la care s-a lucrat 4 ani în credința că se poate izola o particulă. Fapt care nu s-a verificat, dealtfel...

Știința lucrează cu modele și ipoteze, pas cu pas. Crede în ceva, testează (uneori o viață întreagă) pentru a stabili dacă modelul rămâne sau nu în picioare. La fel merge treaba și cu yoga. Nici o diferență de principii de lucru. Diferă obiectul cercetat. 😊 Și în yoga există modele invalidate. De Buddha, spre exemplu, așa cum a făcut și Einstein. 😊 Deși... la școala generală se "crede" în continuare în timpul absolut newtonian. E un model care funcționează până la un moment dat. O credință care funcționează într-un anumit context, nicidecum un adevăr.

Păi, la fel merge treaba și cu yoga. Pune mână și fă un experiment simplu: exerciții de Hatha, gimnastică. Și ia vezi, ajută? E un experiment simplu se poate face într-o zi. Și nu costă 5 miliarde de euro (dacă nu mergi la MISA). 😊

Nu susțin ideea că yoga îți cere să crezi ceva ani de zile înainte de a experimenta și de a verifica. Uneori este nevoie de mult efort personal, alteori nu. Știința minții (Dhamma) poate fi verificată în 10 zile cât durează un curs. Cu acest experiment poți ști dacă funcționează sau nu. Fără experiment, ca și în știință, nu se pot face decât raționamente sterile. Uneori experimentul este ușor de realizat, alteori foarte dificil. De la caz la caz...

Continuare...

Întrebare: Metoda științifică se bazează pe experiment. Nu cumva eterul a fost introdus pentru a explica un fenomen și ulterior în urma experimentelor a fost abandonat?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36868#p36868>

Bunul simț științific așa ne-ar sugera... Că au testat calitățile fizice ale eterului, că au cercetat, analizat și au dedus că nu există. Așa ar fi de bun simț, dar, vezi tu... nu prea s-a întâmplat așa. 😊 Ce să măsoari la "eter"? La o substanță postulată (atenție, postulată) ca imaterială? Acest postulat, această credință a stat la baza unei pleiade de teorii științifice. Postulat, nu experiment, ok? Bunul simț științific se înșală în acest caz. Nu s-a experimentat cu eterul.

Eterul a fost scos din burtă, cârpit pe niște teorii fără bază experimentală, doar ca model (ca postulat) și a fost considerat "adevăr" științific vreo juma de secol. Einstein a venit cu o minte fantastic de proaspătă și a interpretat cu totul altfel în ecuațiile ce interveneau în model. El a dat o altă semnificație aceluia "t" punându-și probleme de factură filozofică. Este celebră fraza cu care debutează lucrarea sa din 1907: "Ce înseamnă că trenul sosește în gară la ora 7?" Observ faptul că locomotiva își oprește roțile simultan cu poziția limbilor ceasornicului pe ora 7. Bun, dar dacă sunt pe Vega? Dacă lumina trebuie să parcurgă 3 ani până la mine? Ce înseamnă că trenul sosește în gară la 7? Există un astfel de suport absolut care sincronizează timpul peste tot în spațiu? Care transportă lumina? Einstein a venit cu o reinterpretare a modelelor existente și a constatat că desființând caracterul absolut al timpului, dispărea necesitatea unei noțiuni mistice postulate de celelalte teorii.

De ce spun astea? Nu discutăm aici relativitate ci epistemologie (analiza metodelor științifice). Or, știința nu s-a sfiit niciodată să scoată modele din burtă și să-i tragă lăutărește doar ca să sune bine. Și nu s-a corectat neapărat pentru că și-a dat seama că falsează ci uneori doar pentru că a început altul să cânte mai frumos! 😊

De asta zic, metoda științei nu diferă în principiu de un demers cognitiv interior. Un demers serios, desigur, n-avem de discutat despre MISA aici.

Eu nu am intrat în această discuție ca să argumentez existența "planurilor subtile". Am început discuția zicând: "Referindu-mă strict la cele două tipuri de demersuri nu pot decât să constat că sunt identice." și am încheiat exact la fel.

Poate s-a înțeles altceva din ce am vrut să spun. Știu că suntem de acord în majoritatea privințelor, dar ca să fie mai clar formulez aici câteva puncte. Poți să le confirmi sau infirmi pe fiecare în parte.

1. Demersul de tip științific este un demers de tip cognitiv ce se întâlnește în anumite ramuri yoga. Nu în toate. "Yoga" este o denumire care acoperă fenomene diverse, complexe și adeseori care se situează pe poziții diametral opuse, chiar ireconciliabile.

2. Eu nu susțin existența planurilor subtile și nu judec valoarea de adevăr a acestor atitudini în fața complexității covârșitoare a existenței. Sunt modele existențiale care își postulează paradigmele și apoi construiesc o teorie cu privire la existență. Eu nu pot judeca valoarea de adevăr a acestor postulate. Așa cum nici știința nu o poate face pentru postulatele ei. Teoria Big-Bang-ului este un model bazat pe o presupusă evoluție liniară a Universului. E cel mai bun model despre Univers pe care îl avem deocamdată. Însă 25% din fizicienii de vârf au la ora actuală alte modele. Steven Hawking, deoarece ajunge cu ecuațiile de modelare la o singularitate - un punct de dimensiune zero și masă infinită -, spune, citez: "The Universe was created spontaneously out of nothing." Interesant, nu? 😊 E fizician.

Faptul că se propune demonstrarea existenței sau inexistenței "planurilor subtile" îmi pare o discuție sterilă, o aporie identică discuției dedicate existenței sau inexistenței lui Dumnezeu. Unele modele existențiale folosesc acest postulat, altele folosesc alte postulate pentru a creiona o imagine asupra existenței. Știința nu face excepție.

3. "Tradiția yoga" (sau yoga în general) este o bazaconie și o struțo-cămilă despre care nu se poate vorbi "în general". Poate doar pentru a enunța generalități sterile. Există practici devoționale (Bhakti), există demersuri de tip intelectual (Jnana), curente pur materialiste (Marx ar muri de plăcere), abordări fiziologice (Hatha - cu zeci de ramuri mai mult sau mai puțin mistice), există o puzderie de "tante", există etc etc. Ce combate aici pe forum domnul căruia i s-a sculat Kundalini e un gen de Guru Yoga (de tip misan - deh, fiecare cu obsesiile lui) pe care o numește "tradiția yoghină". 😊

4. "Yoga" care nu înglobează în sistem observații conforme cu realitatea sau în contradicție cu realitatea este pentru mine dogmă și o "religie" care nu mă interesează. Nu pot funcționa pe baza lui "crede și nu cerceta". E opțiunea mea în fața existenței. 😊

Însă există demersuri cognitive interioare care funcționează științific. (Nici nu aș putea practica altceva.) Am pomenit de Dhamma care este o astfel de tradiție atestată istoric de 2500 ani. Știința minții a experimentat cu sute de generații și a înglobat observațiile conforme cu realitatea sau a corectat metoda atunci când au existat discrepanțe. Modelul a fost îmbunătățit permanent și aș da un citat (aproximativ) din Dalai Lama (dacă nu mă crezi caut textul 😊). Zice omul: "Buddhismul înglobează adevărurile științei pe măsură ce acestea sunt dovedite. Altfel nu mai este buddhism ci credință oarbă în practici și ritualuri."

Onestitate științifică există în yoga în școli serioase. În altele nu există, ai dreptate.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36944#p36944>

Am creionat deja (printre rânduri) ce se poate înțelege prin "știință". Științele pot fi: exacte, umaniste, ale naturii, aplicative etc. (Sunt catalogate în orice manual de epistemologie). Pentru epistemologie înțelesul care prevalează astăzi este "cunoașterea ca o credință

justificată" (knowledge as justified true belief). Nu se pune problema unui adevăr ultim și absolut, ok? Așa cum spui și tu: "am motive să cred asta datorită următoarelor argumente, experimente, cunoștințe acumulate treptat". Așa cum spune și [Stanford Encyclopedia of Philosophy](#):

"Defined narrowly, epistemology is the study of knowledge and justified belief. As the study of knowledge, epistemology is concerned with the following questions: What are the necessary and sufficient conditions of knowledge? What are its sources? What is its structure, and what are its limits? As the study of justified belief, epistemology aims to answer questions such as: How we are to understand the concept of justification? What makes justified beliefs justified? Is justification internal or external to one's own mind? Understood more broadly, epistemology is about issues having to do with the creation and dissemination of knowledge in particular areas of inquiry. This article will provide a systematic overview of the problems that the questions above raise and focus in some depth on issues relating to the structure and the limits of knowledge and justification."

Uite, deja îmi definesc conceptul...

Dhamma – Știința minții – Criteriul respingerii

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36978#p36978>

Tot aici trebuie menționat celebrul discurs al lui Buddha către Kalamieni. În această sutta fundamentală, Buddha enunță "metodologia" de lucru în Dhamma. Acest principiul fundamental în Dhamma poartă numele de "criteriul de respingere" (the criterion for rejection).

Redau aici [traducerea în engleză](#) de la budhhanet:

The criterion for rejection

"It is proper for you, Kalamas, to doubt, to be uncertain; uncertainty has arisen in you about what is doubtful. Come, Kalamas. Do not go upon what has been acquired by repeated hearing; nor upon tradition; nor upon rumor; nor upon what is in a scripture; nor upon surmise; nor upon an axiom; nor upon specious reasoning; nor upon a bias towards a notion that has been pondered over; nor upon another's seeming ability; nor upon the consideration, 'The monk is our teacher.'"

Care în traducere vine cam așa:

Este corect, Kalamieni, să vă îndoiiți, să fiți nesiguri; îndoiala a apărut în voi cu privire la ceea ce este discutabil. O voi, Kalamieni nu acceptați ceea ce ați aflat doar pentru că este repetat de multe ori; nici pentru că face parte din tradiție; nici pentru că este un zvon; nici pentru că este într-o scriptură; nici pentru că pare evident; nici pentru că este o axiomă; nici pentru că este aparent logic; nici pentru că este în acord cu convingerile anterioare; nici pentru că vine de la cineva care posedă abilități; nici datorită faptului că "Acest călugăr este învățătorul nostru".

Am amintit într-un [alt mesaj](#) despre acest principiul. Citez aici un scurt pasaj:

«Este celebru discursul lui Buddha către Kalamieni. Acești oameni simpli erau asaltați de asceți, de pustnici și brahmani care le indicau, fiecare, în ce să creadă și cum să procedeze. Deruta lor era deplină deoarece fiecare în parte le spunea cu totul altceva. Expansiunea civilizației gangetice se făcea simțită de către acești oameni simpli care își rânduseră viața până atunci departe de modernitatea civilizației Gangelui. Aflând de prezența lui Buddha, aceștia i se înfățișează lângă orașelului Kesaputta din regatul Kosala (vezi Anguttara Nikaya). Discursul către Kalamieni este momentul de referință în care Buddha expune unul din principiile fundamentale ale învățaturii sale.

Buddha le spune:

"Acum, aveți grijă kalamieni, nu vă lăsați conduși de istorisiri, tradiții sau vorbe. Nu vă lăsați conduși de autoritatea textelor religioase, nici doar de logică sau deducție, nici de luarea în considerare a aparențelor, nici de savoarea opiniilor speculative, nici de posibilitățile probabile, nici de ideea: acesta este Maestrul nostru."

Îndoiala nu este un păcat, în buddhism. Credința oarbă este păcatul originar. Rădăcina tuturor relelor este ignoranța. Nimic nu trebuie acceptat ca adevăr ci "doar întrucât este

probat în propria ființă". Cheia către eliberarea de suferință interioară este lipsa de dogmatism, îndemnul la judecată personală:

"Când veți ști singuri ce este destoinic și ce nu este." »

Canonul Pali

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13814#p13814>

Se spune că primul congres care a consemnat cuvintele lui Buddha a avut loc la circa 3 luni de la extincția sa (pe la 480 î.Chr.) în Rajagaha. Conciliul a fost condus de Mahakasyapa și sunt consemnate mai multe episoade și întâmplări cu privire la organizare, cu privire la participanți (Ananda e cel mai celebru), cu privire la formula introductivă „Așa am auzit...” etc. Nu este locul aici să vorbesc detaliat despre acestea.

Cel mai recent Congres (al VI-lea) a avut loc între 1954-1956 în Yangon. Pe 170 de hectare au fost construite facilități precum: o imensă sală de conferințe, patru hoteluri, restaurante, spitale, biblioteci, un muzeu și alte clădiri administrative. (vezi și scan-ul atașat). Aproximativ 3000 de călugări din Myanmar, Sri Lanka, Thailanda, India, Cambogia și Laos au participat pentru a recita, compara, valida și edita Tipitaka (Canonul Pali). Varianta finală (alfabet latin) a fost editată de Pali Text Society (London).

Acestea sunt demersurile pentru a păstra învățătura intactă. Din acest motiv am făcut aprecieri în trecut cu privire la șansele mai mari ale acestei colecții de texte de a fi mai puțin înseminată cu alte influențe decât alte tipuri de buddhism. Nu pentru că ar fi un buddhism ortodox, față de altele „eretice”! 😊 Nimic mai departe de părerea mea. Fiecare școală spirituală autentică pornește de la premisele ei cu privire la existență. Ori aceasta (putem constata) este permisivă și acceptă diverse puncte de plecare pentru escaladarea aceluiași pisc. Eliade ne-a dat și în această privință un exemplu de abordare a fenomenului religios.

Deci, ca să nu fiu înțeles greșit, nu susțin că în Ceylon sau Thailanda se practică un buddhism corect și nealterat, pe când celelalte forme sunt denaturări ale acestuia. Nu asta susțin!

Gotama Buddha a fost un personaj a cărui existență istorică poate fi susținută cu probe arheologice (vezi, spre exemplu, inscripțiile de pe coloana descoperită în Lumbini de arheologi englezi). Scriitura, colecția de texte care îi consemnează cu cea mai bună acuratețe discursurile îmi pare a fi Canonul Pali. Asta susțin!

Însă, nu este important acest fapt în sine. Un lucru nu este valabil și adevărat numai pentru că a fost spus de Buddha. Canonul Pali nu este important din acest motiv. Nicidecum! Orice vorbă a lui Buddha trebuie probată, încercată, validată prin experiență personală. Numai atunci ea poate fi considerată un adevăr.

Atunci când te interesează un subiect, evident mergi la surse în care ai încredere. Nu te umpli de broșurele de popularizare cu panseurile iluminatilor de week-end. Mergi la literatură serioasă ale unor autorități în domeniu. Asta nu înseamnă că o să citești fără discernământ și o să accepți orice numai pentru faptul că a fost rostit de o somitate. Filtrul tău personal, discernământul propriu fac parte din ecuația adevărului. Este de preferat, însă, să apelezi la surse autentice în care ai încredere.

Din acest motiv prefer să mă raportez la Canon cu demersul meu cognitiv personal. Nu pentru că alte forme de buddhism ar fi mai puțin valoroase sau mai puțin „adevărate”.

Prin asta nu vreau să spun că în spațiul menționat anterior (Sud – Ceylon, Thailanda etc) fenomenul religios are fi unul sterp și arid. Departe de mine asemenea reduceri stupide. Au ei acolo în Thailanda și tantrici (pe filieră româno-daneză) ce naiba!? 😊 Pot da nenumărate exemple de filoane care au penetrat spațiul respectiv și l-au fertilizat cu alte forme de buddhism. Însă nu întotdeauna avem timp să facem considerații exhaustive, GD, uneori punctăm numai esențialul, tendința predominantă, pădurea...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=41221#p41221>

John Bijboc wrote:

"The biggest problem in Buddhist Studies is that nobody knows what the Buddha taught."

E prima frază a lucrării respective. E aleasă pentru a crea un efect de scenă. Truc stilistic. Ți-a captat atenția, este?

În privința "vorbelor lui Buddha" lucrurile sunt puțin mai nuanțate. Și ca să intrăm direct în chestiune merge vorba în propoziție despre textele cu o vechime de două milenii grupate în ceea ce se cheamă "Canonul Pali". (La tantrici se pune "u" în loc de "a" și evident un "i" suplimentar.) Așa... ah, da! Ca să n-avem vorbe eu o să iau ca referință Enciclopedia (Gale) a Religiilor (ediția a doua, 2005), lucrare realizată de un colectiv "dream team", ediție revizuită a Enciclopediei Religiilor (Eliade). Uite ce scrie la ei în prima frază:

"To participate in a revision of Mircea Eliade's Encyclopedia of Religion, first published in 1987, is an occasion of intense humility, but also a grand opportunity."

E bună asta, ok? Nu o zic cu malițiozitate, dar nu vreau să strecurăm probleme suplimentare și îndoieli cu privire la surse (o fi corect ce scrie pe Wikipedia?).

John Bijboc wrote:

Cam repede trimiti la plimbare un doctor la Oxford.

O fi nenea doctor la Oxford, dar vezi tu... doctorii la Oxford se împart în trei categorii. Unii spun că acest Canon Pali reprezintă vorbele lui Buddha. Grupa a doua spune că textele aparțin în mare măsură lui Buddha dar sunt "editate" de grupări pre-sectare (anterioare devenirii budismului o "sectă", o religie). Iar grupa a treia e aia numită agnostică și zice că "nu putem ști, tată!". Grupa a treia are de regulă argumente pe care grupele de doctori nr. 1 și nr. 2 le consideră "cam subțiri, frate!". Ele sunt în principal ceea ce se cheamă criticism de tip biblic și se bazează pe comparații cu tradiția scripturistică (ce îmi place mie termenul ăsta) biblică. În principiu grupa 3 nu acceptă "tradiții orale" și capacitatea lor de a păstra informația intactă. Asta în condițiile în care tradiția oral ar putea fi una din cele mai vechi meserii din lume, dar mă rog...

O somitate în domeniu este un nene cu care își dau doctoratul doctorii de la Oxford, pe numele său Richard Gombrich. Eh, Richie este în grupa nr. 1. El zice că analiza filologică, comparată, confruntarea recitărilor de pe întregul areal asiatic și alte treburi de ale lor de la Oxford îl fac pe el să fie de grupa 1. Adică în Canonul Pali avem de-a face (în cea mai mare măsură) cu vorbele lui Buddha.

Uite, spre exemplu, ce zice chiar nenea doctorul tău, cel cu efectele artistice, pe pagina nr. 2:

"The sceptics presuppose, therefore, that the early literature lacks sufficient historical information to assign texts and ideas to different periods. But it seems to me that this overstates the matter somewhat: even by the most sceptical reckoning, it is unlikely that the early literature is devoid of all historical content."

Cum ar veni. "Zic scepticii că nu putem ştii ce a zis Buddha. Dar mie mi se pare că exagerează." Zice doctorul.

Artificiile fiind stinse şi trecând "la cheştiune" nenea zice iute de Gombrich că doar de la el a învăţat meserie la Universitate la ei acolo la Oxford, nu? Uite, zice pe pagina 2:

"The Mahaparinibbana Sutta, for example, is probably in many respects a quite reliable record of the last few months of the Buddha's life. It is likely that some of the events recorded in it are historically authentic, e.g. the Buddha's death in Kusinara and his last words on that occasion, for there is no reason to believe that such polemically neutral passages would have been invented."

În traducere: "Cum ar veni Mahaparinibbana Sutta e pe bune." Zice doctorul. Şi tot el despre altele:

"There are other ways of identifying passages in the early literature that almost certainly go back to the Buddha. Richard Gombrich has pointed out that humorous statements attributed to the Buddha are probably authentic. As he puts it: 'Are jokes ever composed by committees?'"

Adică "Şefu', te-am văzut, bag aicea de la matale. S-a văzut, da?" După care nenea îşi formulează reproşurile. O bună sinteză a lor e următorul pasaj:

"But it is one thing to establish historical facts and another to identify teachings of the Buddha. Jokes or facts about the Buddha's death do not establish whether the Buddha taught the Noble Eightfold Path, or even the Four Noble Truths. In short, then, it is difficult to see how the passages of outstanding historical significance—and there are not many obvious examples—could be used as the criterion by which to attribute any of the early doctrinal formulations to the Buddha."

Adică, zice aşa: "Nu putem ştii dacă patentul aparţine unui om pe care îl numim Buddha sau unei grupări care a redactat Canonul Pali cel mai târziu la cinci secole după existenţa (confirmată istoric) a unui om pe care îl numim Buddha. Am zis "cel mai târziu" deoarece avem texte de la 29 î.Chr. şi e greu de crezut că au fost redactate în acel an. E mai cuminte să ne gândim că merg ceva mai la vale.

Acesta este sensul corect al "scepticismului" afişat în lucrare. Avem de-a face cu o tradiţie de (cel puţin) 2040 de ani sau cu una de 2500 de ani? Dacă ceea ce scrie în Canonul Pali merge până la Buddha direct avem 2500 de ani. Dacă nu, atunci avem texte la mână de numa' 2040 de ani (asta în cazul în care au fost concepute chiar în anul "publicării"). Vezi în

Enciclopedia Gale, vol Att-But, pag. 655-666 - texte de la al IV-lea Conciliu, anul 29 î.Chr. Zice acolo și cum s-a făcut confruntarea textelor păstrate în pali, sanscrită, chineză, thai etc din întregul areal asiatic la al V-lea Conciliu în 1871. Și tot așa încă o confruntare și verificare la al V-lea Conciliu în Rangoon organizat de Sayagyi U Ba Khin (profesorul lui Goenka). Vezi [aici](#) istoria conciliilor buddhiste ce au avut scopul de a verifica acuratețea textelor din ceea ce numim Canonul Pali. Despre Canonul Pali s-a mai zis una alta [pe forum](#).

Richie zice că "măi băieți... ascultați la mine că sunt om bătrân pe aici pe la oxfordelu... avem șanse mai mici să ne înșelăm dacă mergem pe varianta Buddha".

Discuțiile sunt mult mai lungi însă, ca o concluzie, sensul corect al scepticismului nu este cel afișat de prima frază șoc din lucrare ci: "vorbit despre 2 milenii (și ceva acolo) de tradiție (scrisă) sau 2,5 milenii de tradiție (scrisă+orală)". Aceasta este întrebarea formulată corect ca să nu zic riguros.

Cam poznaș doctorașul, nu crezi? Pentru succes de casă, desigur, am înțeles. Dar vezi ce fac vorbele aruncate pentru succes de casă când sunt rupte din context.

John Bijboc wrote:

Fooooooooooooooooarte interesant. Deci Vipassana combinata cu meditatie asupra Nimicului, recomandata de insusi Buddha!

Aici o să mă refer la ceea ce a spus Alpha și o să îl susțin cu câteva detalii.

Vezi, în privința experienței meditative nenea doctorul nu e în nicio grupă. Nu s-a apucat de meseria asta și se cam vede asta. Le încurcă. Noțiuni elementare.

Cuvintele în sanscrită sunt convins că le știe bine. E ca și când ai zice: "Cum, măi frate omul ăla știe limba română la perfecție". De acord. Dar nu e medic. Nu știe medicină, chiar dacă există literatură medicală foarte bună în limba română. Nu s-a apucat de treaba asta. Nu că n-ar fi în stare sau pentru că nu știe română. Însă nenea e filolog. Probabil unul bun. Nu e medic.

Pasajele citate de tine (pag. 70, 72-73) trădează o abordare de filolog. Asta ca să fiu elegant și să nu zic că le ametește, le bramburește și nu e consecvent în abordare (ca să închei iarăși elegant). Nenea buchisește pe text, dar din păcate ia de multe ori lucrurile ad literam. Îi lipsește o viziune de ansamblu asupra fenomenului.

Așa cum a zis și Alpha, Shamata este o etapă pregătitoare. Se combină cu Vipassana ca etapă pregătitoare. Pentru a obține capacitatea de a lucra. În Nord îi zice Shamata (meditație cu obiect), în Sud îi zice Anapanasati (obiectul = senzațiile produse de respirație). Nu vreau să mai declanșez încă o discuție și să întreb "care Vipassana?". Aia din Nord sau aia din Sud. Și dacă "aia din Sud" care din ele? Diferențele sunt semnificative între Nord și Sud. De la teorie și terminologie până la practică. Mă opresc aici să nu o complicăm și mai tare...

Nenea doctorul vorbește despre varianta de Nord asta se vede din ceea ce comentează el acolo în text. Dar pentru că mindfulness este o pălărie foarte largă (chiar mai largă decât termenul „vipassana”) nenea amestecă un pic lucrurile. O să comentez pasajul indicat de tine.

"Upasiva, it seems, was asking if the meditative state of nothingness could be attained for an extended period of time. But this question is peculiar, for it is unlikely that Upasiva believed that meditative states could not be sustained, given his initial question in v. 1069. The question makes sense only if the Buddha had said something unexpected, something that suggested to Upasiva that the state of 'nothingness' could not be prolonged."

Nu e nevoie ca să zică Buddha nimic. Nu e nevoie ca să îi spună Buddha lui Upasiva că starea de vacuitate nu se poate menține. Văzând și făcând se rezolvă problema. Iar indicațiile cu privire la procesul meditativ nu sunt așa cum se așteaptă nenea o succesiune de implicații logice ce decurg una din alta („pentru că așa spune Buddha”). Ele sunt teorie și observație, probă practică. Presupunerea pe care o introduce nenea *as burtibus* („the question makes sense only if the Buddha had said”) face de fapt parte din categoria „proba practică”.

Ceea ce este mai trist este că din asta nenea face încă o deducție (logică dealtfel): „dacă starea de vacuitate nu se poate menține **atunci ce ar fi de făcut ca să o menținem?**”. Și pornind de la această poziție de bun simț își răspunde tot singur cu o altă presupunere „aha deci se pare că Buddha a recomandat combinarea cu...”:

"It seems that the Buddha has stated his new teaching that meditative absorption should be combined with the practice of mindfulness.

Wrong answer! Sau mai exact wrong question. Păi, cine zice că trebuie să o menținem? Buddha? Aud?! Mindfulness nu înseamnă ca să menții vreo stare. Atunci de ce să presupunem că Buddha ne-ar da indicații ca să o menținem? Am presupus ceva care nu este în spiritul învățăturii buddhiste și apoi am presupus ce ar fi trebuit să fi spus Buddha ca să repare ce am presupus noi inițial.

Cam multe scamatorii la nenea într-un singur pasaj. Și din păcate lucrarea lui (din cât am apucat să o răsfoiesc) e doldora de iepurași scoși de pe mânecă. De asta îi dau dreptate lui Alpha Da, există alte surse și lucrări de specialitate mai bune. Ale unor meditatori care explică meditația. Nu ale unui filolog care face „corelații inteligente” și presupuneri analizând la birou texte referitoare la meditație.

Dacă dorești să discutăm mai amănunțit eu sunt prin zonă. Dacă vrei o opinie la botul calului: vezi la alții de meserie. Filologii le știu pe ale lor, jos pălăria! Medicină... știu alții.

Metta Sutra

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13140#p13140>

Apropos de compasiune, de multe ori ea este înțeleasă ca milă, ori nu e deloc așa! Compasiunea nu include în ea orgoliu, superioritate (oricât de mascată) față de o altă ființă, ba chiar este opusul acestora. Compasiunea înseamnă să înțelegi că așa cum tu suferi, tot așa poate suferi și altul. Să realizezi că în esență tu și alte ființe sunteți asemenea. Mult mai mult asemenea decât diferite. Să ai o atitudine de compasiune înseamnă să acționezi în acord cu această înțelegere.

Spre exemplu, în meditația buddhistă a iubirii-compasive "Metta" mintea trebuie să poarte în ea un singur gând sincer: "Fie ca toate ființele să fie fericite!" Atât. Acest unic gând trebuie menținut în minte cât mai pur. Aceasta nu înseamnă că este o dorință sau o strădanie pentru a elibera alte ființe de suferință. Nu este un astfel de orgoliu, ci este o atitudine. Este modul în care abordezi o altă ființă indiferent ce legături s-au stabilit între tine și ea. Ți menții o minte curată. Pe măsură ce porți acest gând cu tine, faptul că acea ființă este mai mult asemenea ție și mai puțin diferită de tine poate deveni mai evident. 😊

Textul de referință este Metta Sutra, Suttanipaata, I, 8. Am folosit traducerea de la pag. 160 din *Walpola Sri Rahula / Tripitakavaagisvaraachaarya : Doctrina Trezirii; trad. Petre Botnariuc. – Editura Herald, București, 2005*, traducere pe care am mai cârpit-o 😊 prin confruntare cu cele patru variante englezești de la sursa de bază [accesstosight.org: http://www.accesstosight.org/tipitaka...index.html](http://www.accesstosight.org/tipitaka...index.html)

Metta Sutra

Acela care este iscusit în bine
Și care cunoaște calea către pacea interioară
Ar trebui să fie capabil și drept,
Cinstit, și blând la vorbă,
Umil și modest,
Bucuros și ușor de mulțumit,
Cu puține obligații,
Și un mod de viață simplu,
Liniștit, calm, înțelept și priceput,
Lipsit de orgolii și nepretențios din fire.

El nu ar trebui să comită nici cea mai mică faptă
Pe care înțelepții ar critica-o.

El ar trebui să își cultive gândurile astfel:
Fie ca toate ființele să viețuiască în pace și siguranță,
Fie ca toate ființele să fie fericite,
Orice fel de ființe ar fi;
Fie că sunt slabe sau tari, fără excepție,

Mari și puternice, medii sau mici,
Ființe vizibile sau invizibile,
Care trăiesc în depărtare sau în apropiere,
Născute sau care urmează să se nască,

Fie ca toate ființele să fie fericite!

Fie ca nici o ființă să nu o înșele pe alta,
Oricare ar fi aceea și oriunde s-ar afla.
Fie ca nici una să nu dorească răul alteia
Prin mânie sau rea-voință.

Întocmai cum o mamă își protejează unicul copil
Chiar și cu prețul propriei sale vieți,
Fie ca toate ființele să fie prețuite cu o inimă deschisă;
Împărtășind iubire peste întreaga lume,
În sus către ceruri,
Și în jos către adâncimi;
De jur împrejur, fără de graniță,
Fără ură și fără răutate.

Indiferent dacă cineva stă în picioare,
Merge, stă jos sau stă întins,
Fără să cadă în uitare
Trebuie să mențină această atitudine.

Aceasta, se spune că este suprema stabilitate,
Fără a se mai agăța de prejudecăți,
Cel pur și virtuos, cu o minte clară,
Liber de dorințele simțurilor
Nu mai este înlănțuit prin naștere de această lume.

Maeștrii lui Buddha

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=8469#p8469>

Buddha a practicat cu doi mari maeștrii. În Magadha a învățata de la Alara Kalama cum să atingă starea de vid mental, de golire a minții. Apoi, a învățat de la Uddaka Ramaputta meditația percepției și non-percepției, adică ruperea minții de la percepțiile senzoriale mundane.

Buddha și buddhismul

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13814#p13814>

În primul rând vreau să spun că am încercat întotdeauna ca să fac o diferență între învățătura lui Buddha și buddhism. Se poate vorbi cu lunile pe tema acestei distincții, iar Kapa a zis foarte bine ce a zis: „buddhism este ceea ce fac buddhiștii”. Perfect de acord!

Însă nu tot ce fac budiștii a zis/făcut Buddha (Gotama)! 😊 Asta dacă e să ne luăm după Canonul Pali. Desigur Gotama nu e singurul Buddha... nici asta să nu uităm

Continuare...

Așadar aceasta este distincția pe care o fac între învățătura lui Buddha (Gotama) și buddhism. Ah, buddhismul nu mă interesează, am mai zis asta! O religie ca toate celelalte.

😊 Învățătura lui Buddha este altceva. Anatta este un exemplu (esențial). Concepția sa cu privire la un Dumnezeu (personificat sau impersonal) este un alt exemplu elocvent...

Diverse forme de buddhism toarnă în forme proprii aceste concepte și le ajustează pentru armonizare cu întregul doctrinei. Rezultatul este o formă de buddhism coerentă, completă, veritabilă. Repet, nu este o denaturare ci un alt mod de raportare la existență și înțelesurile ei ultime. Pentru claritatea expunerii când mă voi referi în continuare la Buddha (Gotama) voi înțelege întotdeauna prin asta „Canonul Pali” în înțelesurile explicate mai sus.

Un sofism – „dorința de a nu mai dori”

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=37650#p37650>

În Vipassana nu există astfel de „indicații” aiuristice. Minte produce sofisme, asta e drept: „îmi doresc să deconționez mintea, deci iată o contradicție, o condiționare generată de dorința de a mă deconționa”. 🤖 Un sofism este un raționament care aparent (formal) este justificat însă în esența sa este fals. Iar aici sofismul este generat de înțelesul „dorinței”. A fi conștient de condiționările minții tale (a le observa) și a acționa este una, iar a fi inconștient și a reacționa este altceva. Nivelul observației (luciditatea) face diferența. În absența sa totul este o reacție, inclusiv dorința ta de a nu mai reacționa. 😊

Am mai vorbit aici despre această „condiționare” inițială. Adică despre datele inițiale, cadrul predefinit al existenței umane - condiția umană. Conștiința de sine se cheamă condiționarea inițială. E de preferat să fie singura...

Vezi, mintea singură nu poate să rezolve problema. Dacă folosești numai acest instrument ajungi la o regresie infinită. Poți face sofisme de genul: "Singura așteptare este să nu mai ai nici o așteptare!". "Motivația este absența oricărei condiționări." Bine, dar ce este în spatele acestui suport? E tot o atitudine, mai adâncă, mai subtilă, dar este tot o pre-condiționare. Ceva ce ai decis să faci. Ceva care (fie și mai subtil) te-a plasat deja într-un context... cauți să fi "spiritual" într-un anumit fel etc.

Sămânța pură vine din altă parte, în opinia mea. Vine de la un dat al existenței. De la conștiința de sine. De la simțul existenței. De la faptul că percepi cumva că exiști. De aici pleci la drum. Asta este acea "condiționare" inițială. Datul de netăgăduit al acestei specii în acest colțisor de Univers. Condiția umană în esența sa.

De dorit este ca numai aceasta să fie "condiționarea", cadrul pre-stabilit care te limitează în "căutarea" ta. Ori pe acest drum a plecat Buddha. Nu a acceptat nimic în plus! A dat de-o parte orice altceva și nu s-a oprit până când nu a găsit această libertate absolută.

* * *

Despre sofismul de mai sus generat de capcane terminologie au mai fost discuții: [aici](#), [aici](#) ș.a. demersul lui Buddha este unul sensibil diferit. El nu și-a dorit să mai dorească și nici nu dă astfel de indicații aiuristice.

Demersul lui Buddha

Continuare... „dorința de a nu mai dori”

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13406#p13406>

Vreau doar să amintesc că demersul lui Buddha a fost unul sensibil diferit. El nu a plecat la drum din "dorința" de a se ilumina. Nu. Dacă ar fi să ne exprimăm în impulsuri care te determină să faci ceva anume și nu altceva se poate spune că a plecat la drum să vadă **de ce nu este liber**. După ce a experimentat alte două căi (cel puțin) care își devorau singure coada așa cum arată Mars, Buddha și-a schimbat demersul. El a pornit să cerceteze cu luare aminte ce îl înălțuie. Ce îl oprește să fie liber. 😊

Cum a făcut asta? Fiind conștient! Când ești conștient poți observa dacă a apărut înăuntrul tău ceva care te înălțuie. Pur și simplu observi cum se ivește și preia controlul ființei tale. Nu "vrei" nimic. Nici să dispară și nici să apară altceva de altă natură. Doar observi realitatea fiecărei clipe având deplină încredere în faptul că existența nu este bună sau rea, nu este corectă sau greșită. O observi ca atare! Fără să dorești ceva anume. Simplul fapt al observării și al conștienței face ca să devii mai liber... face ca în casa ta să fie din ce în ce mai curat... fără să pui mâna să muți nimic.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13407#p13407>

Chiar revenind la discuția inițială cu privire la "dorința de a face ceva anume", dorință care se va pune în calea ta pentru că iluminarea ar fi eliberarea de orice dorință etc... Vreau să atrag atenția că mintea nu este un organism așa de simplu alcătuit și că astea îmi par mai degrabă construcțiile cu care se apără! 😊 Pe parcursul practicii se ajunge în situații în care este necesar a se lua o hotărâre fermă. Nu se întâmplă asta oricând și oricum, însă atunci când se întâmplă, mintea este subordonată acestei decizii. Hotărârea fermă are rolul de a schimba ceva radical. Fără o astfel de atitudine nu se poate merge mai departe. Îi pui minții căpăstru și așa cum un cal sălbatic se liniștește dintr-o dată în fața unei astfel de voințe, așa se întâmplă și cu mintea. Dă din copite și dacă nu dai dovadă de fermitate te trânteste de vezi stele verzi. Însă numai atunci când vede că nu mai are nici o cale de scăpare și că nu mai are nici o breșă, nicăieri, se va îmblânzi și îți va fi prieten bun. (Cu mintea ta nu trebuie să fii nici slugă, nici stăpân.) Spun aceste lucruri pe baza unei oarecare experiențe de lucru (evident personală și subiectivă) nu ca rezultat al unor deducții logice. Astfel de hotărâri nu se iau în mod discreționar. Se pregătesc cum se cuvine, iar un profesor știe să aprecieze dacă studentul este apt sau nu pentru aceasta. Știe dacă în mintea sa vor rămâne reziduuri sau dacă rezultatul va fi unul complet. Dacă mintea își va transcende starea atunci când este supusă total și acceptă că nu are nici o altă cale de scăpare.

Transcendere este cuvântul cheie în demontarea raționamentelor de mai sus: "Dorință care dă startul, dorință care rămâne ca obstacol." Teorii! Valabile pentru evoluții liniare (cantitative) ale conștiinței. Cum zicea pilda? 😊 O barcă odată ce ai trecut cu ea pe malul celălalt nu îți mai face trebuință, nu? O lași la locul faptei nu o porți cu tine în spinare. Dorința ca un catalizator aș putea spune! Întră în ecuație ca un ingredient inițial și iese intactă pe

măsură ce practici. 😊 Produsul final este cu totul altul, radical diferit de componentele inițiale etc etc.

Dacă nu există Sine, nu există suflet cine este conștient?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7515#p7515>

Vorbele lui Buddha trebuie privite în contextul în care au fost rostite. Dacă ar fi trăit în perioada existențialismului probabil că altfel și-ar fi structurat discursul. De câte ori era întrebat dacă există sau nu Dumnezeu, Buddha păstra tăcerea... Acel Dumnezeu personalizat și căruia credincioșii îi transferă diverse răspunderi și îi adresează rugăminți personale. Buddha s-a opus acestei idei, iar vorbele sale în acest sens sunt interpretate în Abhidhamma ca o asumare de către ființa umană a propriei existențe.

În schimb, acel principiu unic și unificator (în sensul descris de Einstein) sau acea legitate esențială a existenței nu a fost nicicând respinsă. Ea este Dhamma (legea). Este legea naturii, legea existenței. Este stratul adânc și ultim al existenței, iar miza cea mare a vieții este de a trăi în armonie cu legea firii, Dhamma.

Buddha nu a fost un nihilist. El a respins ideea de tătuc protector pentru a îndemna oamenii să își ia viața de hățuri. Desigur, comentariul meu trunchiază enorm delicatețea abordării buddhiste, dar dacă mă lansez în profunzimea temei o să iasă iar un cearșaf... 😊

Nu există suflet, spui tu. Asta nu știu de unde a apărut. Sufletul ca strat emoțional al ființei umane este un fapt ușor de constatat. Sufletul înțeles ca "spirit" nu este negat de Abhidhamma. Conceptul echivalent este "Sati" (conștiință - awareness). Ceea ce neagă buddhismul este Sinele în accepțiunea vedică - iarăși trebuie să ne referim la contextul vorbelor lui Buddha pentru a le înțelege așa cum au fost rostite.

În exemplu nostru deja tradițional cu mașina 🤖 buddhismul spune că aceasta este o colecție de piese. Un ansamblu care funcționează agregat. Cine se uită atent vede că nu există un "spirit al mașinii" care să plutească undeva în jurul ei. Vede mai multe componente care funcționează împreună.

La fel și ființa umană este un contact între spirit (conștiință - chiar denumită adesea "minte") și materie. Această interacțiune reciprocă într-o anume configurație reprezintă o ființă. Sinele, sau conceptul distilat și transsubstanțializat al acestei întâlniri este o invenție intelectuală, un simplu joc al minții. Spiritul și materia interacționează și se agreghează reciproc. Scintilează pentru o clipă (o viață omenească) și apoi se desprind unul de altul. Nu rămâne nimic în loc în urma acestei scintilații, nici un concept (Sinele) care să plutească amorf în neant, zice buddhismul.

Cine observă întrebi tu... Minte, componenta ei care este capacitatea de a fi atent. Și asta ce este în esența ei? Conștiință! Și asta ce este? Poți să îi spui spirit, dacă îți pare mai limpede, una din cele două componente ale ființei umane. Care e cealaltă? Materia. De ce sunt două? ... 😊

Vezi, intelectul vrea să rezolve singur problema, fără contact cu nivelul experiențial, adică face metafizică. Intelectul crede că viața este o enigmă care trebuie dezlegată, iar Buddha spune că este un mister care trebuie trăit. Ori pentru a trăi acest mister este nevoie de o minte curată... *Vezi și „Psihanaliza și meditația”.*

Psihanaliza și meditația

Întrebare: Dacă nu există Dumnezeu, Sine, suflet cine este atunci cel care este conștient?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7514#p7514>

Păi, măi Ananda, ai mașină? Hai să zicem că ai. 😊 Diesel. Cu motor 2.0 crdi. Ce faci? Te urci în ea, dai cheie și la drum, tată! Ai idee măcar ce e aia "crdi" (Compressor common-Rail Diesel direct Injection). Te doare în bască de asta, este?! Îți pasă care este principiul de funcționare a acestui tip de motor? Ce este important e să ai permis, să știi cum să mergi cu ea...

Desigur, o mașină e o mașină iar viața ta are sigur o poziție privilegiată față de aceasta. Nu stau la fel lucrurile atunci când e în joc echilibrul tău interior. Însă ceea ce vreau să spun este că: una e tehnica și faptul că poți proba dacă funcționează sau nu, și alta este conceptualizarea noțiunilor pe care le folosește, înțelegerea din punct de vedere terminologic, filologic, filozofic a acestor noțiuni.

Mi-am adus aminte de o povestioară care pune alături psihanaliza și meditația. Cică un psihanalist și un yoghin merg amândoi la râu să își spele fiecare cămașa. Psihanalistul se așează pe marginea râului, ia cămașa și vede o pată de un roșu intens. El își dă seama că pata este de la paharul cu vin roșu pe care și l-a vărsat din neatenție pe piept. Pata de vin se curăță foarte greu și bine ar fi dacă ar putea să evite pe viitor să curețe pata și ar reuși, mai bine, să prevină asta. Iar paharul l-a ridicat pentru că îi place vinul, constatare care ascunde în sine o refulare mai veche... Yoghinul s-a așezat pe malul râului, a luat cămașa, s-a uitat la ea și a azvârlit-o în apa învolburată la spălat.

Nu vreau să mă fofilez cu răspunsul. 😊 Însă, oricum locul lui nu este aici, pe topicul Vipassana. Asta deoarece Vipassana este o metodă, o "știință a minții" ce nu are a face cu nici o religie sau sistem de credințe. Ca și spălatul cămășii! Numai că la Vipassana e vorba de propriile impurități mentale (reacții oarbe, răutăți, resentimente, refulări, atașamente etc). Dacă îi este sete cuiva ce poate face? Bea un pahar cu apă rece, nu?! Chiar dacă este musulman, creștin, hindus etc.

Eh, asta e una! Adică Vipassana. Alta este Abhidhamma, adică filozofia buddhistă, modul de a conceptualiza lumea și viața...

Tehnica de a îți păstra mintea curată și de a privi lumea cu prospețime fără a cădea pradă pulsioniilor subconștiente, adică Vipassana este descrisă în Sutta Pitaka (Satipatthana Sutta și Mahasatipatthana Suta - forma extinsă). Canonul Pali (Tipitaka = trei coșuri) are trei componente: Sutta (cuvintele lui Buddha), Vinaya (modul de organizare a comunităților de călugări) și Abhidhamma (aspecte teoretice, principii filozofice, metafizice, cosmogonice). Trimiterile exacte la texte sunt pe topicul din arhivă: [eamped/topic114.html#2175](http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7514#p7514)

Tu propui teme de discuție din "filozofia buddhistă" și corect este să le abordăm separat.

P.S. O ultimă intervenție ca să nu fiu înțeles greșit. Vipassana nu este un "fă așa, nu întreba!" Nicidecum. Ea are trei componente: *pariyatti* (aspecte teoretice), *patipatti* (practica)

și cea de-a treia: *pativedhana* care rezultă în urma aplicării celor două și este stratul experiențial (experiența directă pe care o dobândești în urma meditației). Ca în știință: teorie (modalitate de modelare a realității), aplicare practică (experiment, observație) și în final sinteză. Numai că de data asta sinteza o faci cu întreaga ființă! 😊

Însă dacă ne referim la întrebările tale sărim în "filozofia buddhistă". E ca și cum am vorbit și despre motorul mașinii și despre modul lui de funcționare, iar acum facem saltul și ne întrebăm: dar mașina ce este? Ce este în sine? Mașina aia cu "crdi", mașina umană, care vrei!

Idola mentis

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7560#p7560>

Dhammapada (Doamna Pada cum zice un prieten) este o parte componentă a cuvântărilor (Sutta), inclusă în "[Khuddaka Nikaya](#)" - ultima colecție de texte din Sutta Pitaka. La link-ul anterior este foarte sugestiv reprezentată grafic componența Canonului Pali.

O analiză excepțională a textului în pali (Dhammapada analizată cuvânt cu cuvânt) este disponibilă la *Buddhist Digital Library & Museum*, adică aici: <http://ccbs.ntu.edu.tw/DBLM/olcourse/pali.htm> De asemenea, pe un topic din arhivă se amintește că sunt mai multe Doamne Pada: eamped/topic97.html#2474

Dacă ai de gând să studiezi buddhismul "la sânge" astea sunt sursele. Nu de puține ori textele necesită multă informație suplimentară pentru a putea fi percepute în spiritul în care au fost scrise. Dacă, însă, vrei direct o sinteză digerabilă de un occidental al mileniului III, atunci poți să apelezi la Mircea Eliade pentru că nu degeaba și-a spart creierii omul ăla... care bașca mai era și genial! Vezi în Biblioteca forumului: [Yoga - Nemurire și libertate](#) pag. 146 ș.urm. Citez un scurt pasaj semnificativ:

"Privind lucrurile mai îndeaproape, ne dăm seama că Buddha respingea toate filozofiile și ascezele contemporane, deoarece le considera ca pe niște idola mentis, ce înălțau un fel de ecran între om și realitatea absolută, unicul și adevăratul necondiționat. Că Buddha nu a urmărit în nici un fel negarea unei realități ultime, necondiționate, aflată dincolo de fluxul etern al fenomenelor cosmice și psihomentele, ci că s-a ferit doar să vorbească prea mult pe această temă, stau mărturie numeroase texte canonice."

Continuare...

Diverse critici aduse lui Eliade combătute în mesajul următor.

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=10022#p10022>

În privința pasajelor citate de tine cu atâta bună-credință, flexibilitate, deschidere și atenție am de zis trei lucruri:

1. Eliade face întotdeauna analiză comparată. El descrie, cataloghează. Nu face judecăți de valoare. Nu validează buddhismul! Nici nu îl infirmă. Cine are putea face asta?

Ah, pardon, întrebarea mea este tâmpită, sunt destui care îl au la degetul mic și care fac asta din plin: vezi la nenea Gregorian... vezi că găsești destui și pe forum...

2. Primul citat de la pag. 154

Nu mă bag să zic despre faptul că mintea este împărțită în alea-alea, că practica urmărește antrenarea nu-știu-cărei componente și alte bazaconii din astea plictisitoare și fără de folos. Mă refer strict la citat. Este din "[Digha Nikaya](#)" l. p. 184; trad fr. Oltramare, p. 375, o indicație menționată cu claritate în textul lui Eliade. Acuma, sincer să fiu nu prea simt nevoia "să îi iau apărarea" [Canonului Pali](#) în care "Digha Nikaya" este prima parte din Sute (Sutta). 😊

3. Al doilea citat de la pag. 154

Este indicat suficient de limpede de Eliade ("un alt text, tardiv, rezumă într-o manieră încă și mai directă...") că pasajul este un citat din "[Siksa-samuccaya](#)", de Santideva, ed. Bendall, 102, p. 48. Acuma, înclin să cred că traducătorii: Cecil Bendall și W.H.D Rouse nu ar fi cretini și zic asta deoarece traducerea utilizată de Eliade este una de referință:

"This is the first Indian edition of the English translation of Siksasamuccaya – a Mahayana Buddhist treatise edited by Dr Bendall from a single Nepalese manuscript for the Russian Bibliography Buddhica. The book is a compendium of Buddhist Doctrine preserved in the schools of the Great Vehicle – Mahayana. It presents, as its subject matter, the code of righteous conduct for the enlightenment of the aspirant. It embodies instructions for the accumulation of six Perfections, viz. Liberality, Morality, Patience, Manliness, Meditation and Wisdom. The book is divided into nineteen chapters. The first eight chapters emphasize the avoidance of Evil and Self-purification. Chapters IX-XV deal with the Perfection of Patience. Strength, Contemplation and Religious Actions. Chapters XVI-XIX read a lesson in the increase of Good Conduct. Holiness, Recollection of three Jewels and the Praise of Worship. The translation is authentic and authoritative."

Dacă te referi la traducerea lui Walter Fotescu cred că nu asta este problema ci alta...

Uite ce zice *Stuart Ray Sarbacker* în *Samadhi. The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*. - SUNY, 2005, pag. 86:

"The dhyanas and, by extension, the arupya dhyanas, which Eliade refers to as the samapattis, are discussed in their phenomenological progression as culminating in nirodhasamapatti. Using Rhys Davids's translation of the Digha Nikaya and referring to Santideva's Siksasamuccaya, Eliade demonstrates what he believes are scriptural bases for asserting that the attainment of cessation as a ninth stage of dhyana is considered equivalent to liberation, showing the strong affinity between Buddhist and non-Buddhist yoga. He argues, however, that it was on the point of samprajñaveditanirodha samapatti that Buddhists distinguish themselves as having a unique doctrine that is liberating.

He notes the Buddhist claims that non-Buddhists have access to meditative states prior to nirodha, which are characterized by the samprajñata and asamprajñata classes of samadhi. It is clear that Eliade sees the modality of samadhi here as being the central point of the liberation process, that in comparison to the development of mindfulness and insight, it is a more advanced liberating process. The Buddha, then, can be characterized first and foremost by his yogic attainments, but if the ascetic is to follow in Buddha's footsteps, then he or she must know the path, and thus the primary danger in the yogic ascension is the danger of mistaking blissful heavenly states for the final goal."

Citatul este [de pe un topic al forumului buddist e-Sangha](#) (de la lioncity.net).

Așadar, zice că Eliade arată care crede el că sunt textele care permit echivalarea celui de-al nouălea stadiu al dhyana cu eliberarea, subliniind afinitățile puternice între buddhism și yoga non-buddhistă. Interesant, nu?

Scopul în buddhism este să nu mai gândești?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=10028#p10028>

Scopul în buddism nu este să nu mai gândești. Nu este să fii ne-conștient. Ba din contra! Însă mintea ți-o poți folosi la cerere sau te folosește ea pe tine fără să te întrebe. Uneori, când ai nevoie, declanșezi un gând, un raționament care îți este necesar pentru a lua o decizie. Alteori, însă, gândurile se bălăcesc singure în minte neîntrebate. Ai observat cum ciclează (mai ales dacă ești preocupată de ceva anume) și reiau exact același lucru de zeci de ori la rând și ajung exact în același punct terminus, și după puțin timp o iau iar de la cap. Mintea e scăpată din frâu. Energia ta mentală se risipește pe aiureli... Despre asta e vorba. Orice speculații despre bau-bau sunt excluse în tradiția din care este citat primul text (Theravada).

În alți termeni, folosiți de alte școli, atunci când gândești, nu ești conștient, ci te trăiește un gând. Fie o amintire a ieșit din adânc și te-a preluat în trecut, fie o dorință te-a plasat în viitor (planuri, potriveli etc - adică gânduri). Prezentul nu are în el așa ceva. E pur, din punct de vedere mental... Asta e altă terminologie și nu insist cu ea.

Despre puritatea unei minți și impuritățile care dobândesc controlul ei eu am tot vorbit în mai multe feluri, pe diverse topicuri. Uite, la fel puneam cineva problema pe vechiul forum și întreba dacă scopul este să devii o legumă. Dacă nu îți plac citatatele și vrei părerea mea personală vezi aici: [eamped/topic586-30.html#11508](http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=58630#p11508) Pe același topic ai și alte comentarii la aceeași temă. La fel și pe topicul din arhivă referitor la Vipassana: [eamped/topic176.html](http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=176)

Scopul în buddishmul din Sud este să ai o minte curată. Nu plină de bazaconii și pulsuni care acționează în locul tău. Atât! De minte te folosești când dorești! Ești stăpânul ei, nu sclavul ei! Ești liber! Țasta e scopul. Asta înseamnă extincția gândurilor. Eliminarea paraziților mentali, a zgomotului de fond. Când vrei dai drumul la CD și se aude lacrimă. Când nu vrei, oprești și este o liniște deplină.

Continuare...

Ce face omul după ce ajunge în cea mai înaltă stare de samadhi?

În Theravada nu e vorba de stări. Meditezi, intri în samadhi, dar dacă ieși așa pe stradă te calcă mașina! 😊 Nu merge așa... Alta e treaba: să lucrezi. Muncești să scoți din cap reacțiile pe care singur le-ai băgat acolo. Aversiunile, temerile, bazaconiile intelectuale care îți deformează viața... în general lucrezi ca să desfaci noduri și cablaje adânci ale subconștientului. Cât muncești atâta ai! Muncești mai mult, ai mintea mai curată. Iar rezultatul este unul imediat, îl ai pe loc. Cu o minte mai clară te poți bucura de darul pe care l-ai primit: viața ta. Altfel, unii nici nu-l văd. Îl bagă în dulap nedesfăcut!

Starea de a observa obiectiv realitatea?

Întrebare: Este atitudinea de observare obiectivă a minții o „stare”?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7125#p7125>

Păi, lucrurile nu sunt prea complicate. Mentea are câteva componente mari și late. Una dintre cele mai importante este atenția, capacitatea de a concentra activitatea mentală și puterea de analiză într-o anumită zonă. În mod volitiv. Asta e una. Memoria și stocul de imagini, senzații, impresii, idei, aia e clar altceva, sper că ești de acord. O stare este o astfel de configurație a minții. Fie iese ceva din memorie (cu toate setările gata făcute) și se instalează în minte, fie se produce ceva ad-hoc. Adică se stabilizează (chiar și pe o perioadă foarte scurtă) o anumită configurație a activității mentale (cu tot cu efectele pe care le are asupra emotivității). Capacitatea de a deplasa fluxul mental de la o zonă la alta, aia e atenția. Ce este acolo unde se observă, sau configurația observată, aia e o stare. Distincția este una de principiu de funcționare. Că tu poți să îi zici "starea de a fi atent", să fii sănătos! Ce ești primul care cade în capcane terminologice?

Karma și reîncarnare

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=10743#p10743>

Buddha a susținut că acțiunile unei ființe o condiționează mental, îi afectează puritatea conștiinței (să zicem măsurată cu număr de pulsioni subconștiente ce preiau controlul "mașinii"). Eh, în momentul morții, calitatea conștiinței va determina calitatea reîncarnării. Suplimentar, în clipa morții, ultimul moment conștient (vezi "Bardo") va da un plus viguros în direcția în care este orientat.

Însă, buddhiștii spun că nu se eterizează nimic, nu se desprinde sufletul unei ființe de trupul ei și pleacă într-o direcție ca o entitate de sine-stătătoare. Conștiința unei ființe este în permanentă conexiune cu "oceanul" (dhamma ca adevăr ultim). Acele momente finale, sau acele tendințe karmice sunt ca și valurile unui ocean ce manifestă un plus în jurul lor. Asta este "anatta". Valul nu este stabil, coagulat și bine definit. Totul este **impermanent**, la nivel subatomic, în continuă osmoză și modificare, inclusiv cel mai delicat liant al existenței: "conștiința unei ființe". Cine realizează acest adevăr în mod experiențial... e gata! Singurul punct de sprijin în Univers este conștiința pură, cea din care toate impuritățile și reacțiile subconștiente au fost eradicate... Așa zic budhiștii (din sud).

Faptul că "sufletul" nu trece de la o ființă la alta (ca o entitate distinctă) se poate vedea explicit prin faptul că un tulku după ce este recunoscut și validat ca reîncarnare a unui maestru (oricât de celebru) trebuie să ia tot drumul de la capăt, fără excepție. Nu sare nimic... Are un impuls în el, valul l-a împins într-o anumită direcție, dar este o altă ființă.

Recent, teoria haosului pare să modeleze seducător această osmoză a efectelor karmice. Când o să am timp o să scanez "Karma and Chaos" a lui Paul R. Fleischmann.

P.S. Personal, tratez aceste chestiuni ca simplu divertisment al minții. Așa e ea. Îi place să creadă că poate rezolva problema singură.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=10801#p10801>

Așa cum spuneam o punte între abordarea științifică occidentală și teoria buddhistă a karmei este "teoria haosului", sau "teoria complexității" așa cum este denumită de unii pionieri ai domeniului.

În lucrarea [Karma and Chaos](#) eseuul ultim al lui Paul Fleischman (pag. 113-145) este o introducere concisă și la obiect în tematica menționată, așa cum precizează autorul:

This essay addresses one difficulty that is encountered by meditators who have roots in the scientific tradition, and who may be troubled by an apparent clash between science and ancient Oriental descriptions of reality. The goal of the essay is to build an intellectual bridge between worldviews, over which a few students may walk towards meditation practice with less conflict or confusion. The following pages do not contain a complete description of either science or of the Buddha's teaching, but are intended to reveal passageways between the two through which a modern Western-based thinker can comfortably pass into a new world

without feeling intellectually compromised.

The Buddha's teaching is built upon an understanding of the phenomenon of karma. "Karma" is a Sanskrit term that is often used in English, but for purposes of this essay I will use "kamma," the same word from the ancient Pali language which the Buddha actually used in his speech.

P.S. Țin să precizez că nu împărtășesc opinia lui Fleischman care spune că:

"The twelve-fold chain of causality, which the Buddha said was the essence of his realization, is predicated upon the existence of rebirth. Kamma is the causal mechanism underlying rebirth. Although there have been Western apologists for the Buddha's teaching who have focused on his moral code and on his commitment to mindfulness in the current moment, and who have thereby tried to minimize the importance of kamma in the Buddha's dispensation..."

În această privință, Fleischman amestecă, în opinia mea, noțiunea de karma cu cea de reîncarnare. Le asimilează adesea până la identificare...

Textul fundamental care descrie practica Vipassana [Mahasatipatthana Sutta](#) nu operează distincția între impurități mentale preluate din reîncarnări sau vieți anterioare și cele ale actualei vieți! Impuritatea există în minte ca o condiționare, iar tehnica presupune observarea ei. Vipassana nu este nici psihanaliză nici conștientizarea vieților anterioare. Karma în înțelesul de condiționare mentală este una, iar reîncarnarea este altceva.... Între ele buddhismul susține că există o legătură, însă cele două noțiuni sunt clar distincte. Cu această mică reținere (personală), eseul lui Fleischman îmi pare unul reușit, îndrăzneț și spectaculos.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=10823#p10823>

Viața, energia vitală este un impuls vizibil care poate fi constatat direct, dar care își ascunde înțelesurile ultime cu pricepere. Ea se manifestă ca o "sevă" esențială care fecundează materia generând astfel ființe. Când această esență dispăre, ceea ce rămâne este un amalgam de substanțe inerte din care liantul vieții a dispărut. Unde dispăre inefabilul care până mai ieri făcea diferența dintre o ființă vie și suma substanțelor ce o compun?... asta cred că e o întrebare în fața căreia mintea trebuie să dovedească umilință. Buddhismul spune că această "viață" se întoarce la sursa care a generat-o, fără a își păstra identitatea, fiind o configurație impermanentă (trecătoare) a unei existențe. Apoi un alt impuls (generat de dorință) va cășuna pe un alt amalgam de materiale pe care îl va transforma într-o altă ființă vie. Este jocul nesfârșit al spiritului cu materia...

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=10825#p10825>

Păi, asta am zis și eu: "karma în înțelesul de condiționare mentală" i.e. karma = condiționare mentală. Așa cum ai zis și tu" karma (acțiunile) ne condiționează mental, iar condiționările mentale ne determină acțiunile.

Discuția despre cauzalitate (chiar și infinitezimală, nu secvențială) îmi pare o altă poveste. Eu am vrut să pun în evidență că nu este de confundat condiționarea mentală (karma) cu tot felul de transmigații ale unei entități numită "suflet", mai ales din poziția buddhistă care respinge existența unei astfel de noțiuni.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13814#p13814>

De reîncarnare chiar nu mai am vreme deloc, 😊 dar [am mai combătut cu Mars](#) câte ceva pe tema asta... Curente recente încearcă modele seducătoare propuse de teoria haosului pentru a reprezenta osmoza conștiinței ca parte componentă a unei ființe, fără rol determinist, însă. "Karma and Chaos" (e aici pe forum) are un eseu interesant pe tema asta. Însă consider ca material de referință capitolul dedicat subiectului din "Philosophy of the Buddha". Am pus-o și pe asta pe lista de scanat. Chiar merită... E o transpunere strălucită a problematicei buddhiste în termenii filozofiei occidentale.

Despre reîncarnare, în timpul rămas aș zice doar că nu mă pasionează deloc subiectul. Părerea mea! 😊 Dacă am fost cine știe ce bazaconie sau că voi fi vreo alta, nu mă impresionează nicicum. E ceva abstract. În schimb îmi pasă de viața mea de acum. Asta pe care o am... De darul ăsta fantastic, de neînțeles uneori... Și nu vreau să îmi bat joc de el. Atâta doar! De aia fac ce fac. Nu ca să nu mă mai nasc. Nu mă îngrozește deloc ideea asta. Ba mai mult, nici nu mă preocupă prea tare, cum spuneam.

Bine [zicea Gurdjieff](#) că nu oricine are un suflet ci trebuie să muncești ca să dobândești unul. Ca să fiu sincer, cred că Buddha spune în esență același lucru, însă în alt context religios, istoric și cultural în care ideea reîncarnării nu putea fi exclusă din peisaj. De aici diverse echilibristici și jonglerii metafizice. (Am și eu un mic număr pe tema asta. 😊) Dacă însă exclud această idee și merg pe Anatta în înțelesul lui Gurdjieff, totul stă în picioare. Nimic nu se clatină în învățătura lui Buddha...

Dumnezeu și buddhismul

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13814#p13814>

Citez aici un pasaj dintr-o [post mai vechi](#) în care am amintit de ideea de Dumnezeu în buddhism...

„Cea mai mare ironie este faptul că învățătura lui Buddha (la Sutare mă refer, evident nu a pus nimeni reportofonul ca să știm ce a zis omul... nici documentarul de arhivă nu îl avem), învățătura lui Buddha este cu totul, da' cu totul altceva decât unele forme de buddhism. Dacă ar trage omul un control inopinat și i-ar prinde cu bețișoare afumate pe la diverși patroni și baroni locali, s-ar lua cu mâinile de cap. "Păi, ce v-am spus eu mă!"... "O viață v-am dăscălit că sunteți proprii voștri stăpâni! Cu ultimele mele cuvinte, tot asta v-am spus!" Culmea ironiei, oamenii au stat un pic nedumeriți și apoi au început să se închine la așa om înțelept, zeu nu alta... Dumnezeu!"

Mintea umană are adânc încriptată înăuntrul ei credința într-un principiu unic generator al existenței. Una din primele cercetări notabile ale lui Eliade, pilon al noii științe a istoriei religiilor este evoluția reprezentărilor religioase. Eliade a cercetat cu minuțiozitatea care îl caracteriza întreaga panoplie a culturilor tradiționale (cum îi plăcea să le numească, în loc de „primitive”) până la culturile moderne agregate. Investigând reprezentarea religioasă și evoluția ei, a constatat un fenomen surprinzător: evoluția era una de la simplu la complex și nu invers așa cum se întâmplă în orice alt demers cognitiv. Acumulare de informație și apoi decantare, organizare, constatarea legității. Ei, religia merge invers. Culturile tradiționale manifestă o pronunțată înclinație către investirea unui principiu unic răspunzător de creație, pe când culturile „evolute” introduc nesfârșite „specializări” și zeități asociate.

Spun acestea pentru a enunța tulburătoarea constatare a lui Eliade: „principiul unic este constitutiv conștiinței umane”. El este un ingredient al ei, nu este un derivat. Este **intrinsec structurii conștiinței omenești**, sau condiției umane se poate spune folosind o altă terminologie.

În mod cert „principiul unic” este un centru de greutate al conștiinței. În jurul lui au gravitat și gravitează majoritatea concepțiilor religioase (tradiționale sau moderne).

Demersul lui Buddha este unul care rupe această reprezentare. O dizolvă într-un alt tip de înțelegere. Fără „centru de greutate” al conștiinței. 😊

Însuși faptul că până la urmă oamenii l-au considerat pe Buddha un Dumnezeu arată când de adânc este încapsulată această idee în reprezentarea religioasă universală. Și, deoarece omul are obiceiul să extrapoleze pretutindeni experiența sa intimă și personală, a personificat și această idee a principiului unic.

Atenție, însă, Buddha nu a respins ideea de „Dumnezeu” ca principiu unic (intrinsec condiției umane). Am dat mai multe citate și referințe. Reiau unul din ele (Yoga - Nemurire și libertate, p. 146):

"Privind lucrurile mai îndeaproape, ne dăm seama că Buddha respingea toate filozofiile și

ascezele contemporane, deoarece le considera ca pe niște "idola mentis", ce înălțau un fel de ecran între om și realitatea absolută, unicul și adevăratul necondiționat. Că Buddha nu a urmărit în nici un fel negarea unei realități ultime, necondiționate, aflată dincolo de fluxul etern al fenomenelor cosmice și psihomentale, ci că s-a ferit doar să vorbească prea mult pe această temă, stau mărturie numeroase texte canonice."

Pentru Buddha, Dumnezeu este Dhamma! Este legea naturii eternă și imuabilă. Este chiar atât de simplu, da! 😊 Este principiul universal ineputabil. Principiu impersonal. Ce se întâmplă cu acest principiu în diferite forme de buddhism este o cercetare care depășește cu mult cadrul acestei discuții.

Ca să dau iarăși cu barda, uite enunț astfel: Dumnezeu lui Buddha este un principiu impersonal pe care el l-a numit Dhamma și despre care a insistat ca să fie cunoscut prin experiență directă nu prin demersuri metafizice.

Asta pentru că Buddha a fost un întemeietor de școală spirituală ca nimeni altul. El a realizat unde conduc conceptualizările și ce deformări produc în perceperea realității. Unii oameni pot vorbi cu atâta ardoare despre Dumnezeu convingându-se, pe măsură ce găsesc cuvinte mai meșteșugite că sunt mai aproape de el. *Idola mentis*... idoli mentali cum zice Eliade. Care se interpun între conștiința cunoscătoare și realitate. Mentea pleacă sedusă după acești idoli ca un cățel pribeag după un trecător care îi pare mai prietenos. Pleacă în stânga, apoi în dreapta... într-o derută nesfârșită.

Buddha zice așa (în Mahasatipatthana Sutta – am pus ediția bilingvă aici pe forum): mintea posedă un strat inconștient în care sunt depozitate impurități (reacții automate, atașamente, aversiuni etc). Prin meditație mintea se purifică, adică rezervorul de impurități este diminuat treptat. Procesul este unul care cere răbdare și sinceritate. Însă în final, atunci când ultima impuritate părăsește mintea, aceasta rămâne deplin pură. O minte aflată în acest stadiu este denumită „Nirvana”. În tradiția pe care am enunțat-o, desigur. Mentea care este deplin stăpână pe sine, care nu mai este influențată de nimic automat, atenția deplină, totală și permanentă este una cu Dhamma cu legea naturii. Acea minte acționează în permanență în acord cu această lege, nu o mai poate încălca nicicum. Este una cu „Dumnezeu”. Curge odată cu existența, în ritmul ei, în acord perpetuu cu ea.

Ce înseamnă acest lucru? Păi, zice Buddha: pune mâna și practică. Purifică-ți mintea astfel încât între ea și realitate să nu se mai interpună „impurități” și vei vedea ce înseamnă. Dacă numai vei vorbi despre acest stadiu de puritate a minții nu îl vei experimenta prin simpla trăncăneală (oricât de elevată).

O să atrag atenția și aici că Buddha nu a anihilat importanța cunoașterii teoretice. Însă nu pe trăncăneală metafizică. Buddha a deplasat accentul către demersul aplicat, către experiență directă și validare personală a adevărilor. Este de altfel unanim bine știută metoda de lucru buddhistă: pariyatti (cunoaștere teoretică), patipatti (aplicare practică), pativedha (înțelepciune rezultată). Altfel spus: teză (thesis), antiteză, sinteză (synthesis) așa cum merge în orice demers științific (model, experiment, concluzii).

De aia nu i-a tras Buddha cu bla-bla-uri despre Dumnezeu. Fapte, băieți, nu vorbe! Cum ar veni, exact, dar fix exact pe dos față de știm-noi-cine!

Buddha între teorie și practică

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=5666#p5666>

Esențialul zice așa: hai să lăsăm un pic deoparte teoria și să vedem concret ce putem face în situația în care ne aflăm, ca ființe umane limitate (fizic și mental). Ne-am născut, dar vom muri. Suntem tineri, dar vom îmbățăni. Odată suntem fericiți, altădată suferim. Suntem prinși într-un vârtej... Buddha și-a pus întrebarea: putem fi liberi? Putem rupe acest laț al condiționărilor? După 6 ani de căutări, tradiția spune că a găsit răspunsul.

Buddha a refuzat sistematic să vorbească despre Brahman, Sine etc. El nu abordează problema cu întrebări de genul "De ce se întâmplă acestea? De ce urmează să mor? Atunci de ce m-am mai născut?" Nu "de ce?" este întrebarea corectă pentru Buddha ci "cum?". Cum pot să procedez practic ca să scap din acest vârtej de condiționări?

Buddha fost un practician, un savant al minții omenești pe care a considerat-o cheia problemei. El spune: mintea ta este prima condiționare. Ai un instrument cu care percepi Realitatea și instrumentul este impur, este murdar și decalibrat. Repară-l, curăță-l bine și apoi uite-te din nou cu el la Realitate. O să vezi altceva!

Și ca să nu vorbim despre concepte rupte de realitate vezi în [primul post](#) pe topicul despre Vipassana ce se înțelege prin reacții, aversiuni, prejudecăți etc adică impurități mentale .

Și Buddha mai spune: nu face nimic pentru că așa ți se spune. Sau pentru că îți cere tradiția sau pentru că a zis vreun înțelept sau pentru că am zis eu. Testează totul pe pielea. Fă o încercare onestă și vezi dacă tehnica funcționează. Încearcă și vezi dacă aplicând metoda pe care ți-o arăt mintea ta va fi mai curată în 10 zile, nu în 10 ani. Vezi dacă i se pot schimba obiceiurile, vezi dacă vei avea o minte mai pură și mai echilibrată.

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=5879#p5879>

Așa este, Ananda! Dacă aș fi în situația să semnez textul de mai sus cred că nu aș schimba niciun cuvânt. Am întâlnit "practicanți" (din diverse școli - yoghini, buddhiști) care pun căruța înaintea boilor. Pe de-o parte sunt cei care arborează un zâmbet lipit cu scotch pe un chip imobil simulând înțelepciunea ca un copil care se maimuțărește să pară mai matur. Multă perfidie și mai ales multe dorințe se ascund în spatele unui atare camuflaj: dorința de a fi înțelept, dorința de a fi perceput ca atare, de a propaga o imagine etc. Pe cine păcălești astfel? Cel mult pe tine însuși! Și poți să o faci în mod magistral, iar zâmbetul poate deveni cu timpul "transcendent".

Sau, cum spui tu, pentru a elimina suferința se închid în ei înșiși. Am fost rănit pentru că am iubit. Păi, dacă nu vreau să mai fiu rănit, să elimin "cauza", să nu mai iubesc! Este o reacție de apărare, de conservare și nu cred că este vreunul dintre noi care să nu fi avut această tendință. Însă a face din acest "management" al suferinței o strategie de viață este ca și când ai primi de la cineva un dar și de frică să nu îl strici îl pui nedesfăcut în dulap. Iar darul pe care l-ai primit este viața ta!

Ah, să nu uit, toate astea n-au nici cea mai vagă legătură cu Vipassana.

Principiul unic și buddhismul

Cu privire la pătrunderea mascată a Sinelui și chiar a conceptului de Dumnezeu sub o formă deghețată în formele mai târzii de buddhism

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=36262#p36262>

E salutar că ai precizat la momentul respectiv "forme mai târzii de buddhism". Pe de-o parte pentru că buddhismul este un concept foarte vast ce acoperă o diversitate de forme religioase, uneori vădit eterogene. Un bun exemplu este chiar tema discuției pe care o propui. Alte forme de buddhism au o altă atitudine în această privință.

Uite, spre exemplu, cum este abordată această temă a "principiului unic" în Theravada. Am tot auzit ideea că "Budiștii nu au niciun Dumnezeu." Ba au. Ba admit un principiu unic, o legitate a Universului, însă aceasta este reprezentată de un principiu impersonal. De legea firii, de legea naturii (fie că își dezvăluie ea secretele către noi sau nu). Dhamma îi zic buddhiștii. "Legea firii" ar veni pe românește (păstrând numai sensul principal al termenului în acest context).

Principiul primordial este unul impersonal, nu este umanizat și personificat în Theravada. Alte forme de buddhism (în Nord) au suportat influențe locale și presiunea (enormă aș spune) a omului religios care manifestă tendința de a măsura existența cu propriile sale măsuri. "Nu Dumnezeu a creat omul după chipul și asemănarea Sa, ci omul l-a creat pe Dumnezeu după chipul și asemănarea sa."

În plus, în Theravada se operează adeseori o distincție netă între Dhamma și Buddhism. Dhamma este învățătura lui Buddha, iar buddhismul este o religie, o simplă religie obținută prin combinarea învățăturii originale (Dhamma) cu diverse alte fenomene. În Canonul Pali nu există nicăieri mențiunea "buddhism"! Iar Canonul Pali însumează circa 17 rafturi de bibliotecă (dacă îmi amintesc corect). Goenka povestea că la digitizarea Canonului Pali (un proiect complex al *Vipassana Research Institute* împreună cu *Pali Text Society*) a întrebat cu vădit interes de câte ori se regăsește (la o căutare în text) cuvântul "buddhism" sau derivatele. Niciodată.

Citez din "[The Natural Cure for Spiritual Disease : A Guide into Buddhist Science](#)" by Buddhadasa Bhikkhu, translated by Santikaro Bhikkhu, 1997 by Evolution/Liberation, Published by The Dhammadana Foundation:

«This idea that Buddhism is a philosophy, put it aside, lock it up in a drawer, in order to practice by studying directly in the mind, as they happen, dukkha, the cause of dukkha, the end of dukkha, and the way that leads to the end of dukkha. Study these until you experience the quenching of some dukkha. As soon as you experience this, you'll know that Buddhism is no philosophy.

You will know instantly that Buddhism is a science. It has the structure, principles, and spirit of science, not of philosophy. At the same time, you'll see that it is a religion, one with its own particular character, that is, a religion entirely compatible with modern science. Everything that is truly understood by science is acceptable to Buddhism, the religion which is a science of the mind and spirit. Please understand Buddhism in this way.

*You may be one of the many who believe that a religion must have a God and that without a God it isn't a religion. **Most people believe that a religion must have at least one God, if not many. Such understanding is not correct. A wiser view is that there are two kinds of religion: theistic and non-theistic. Theistic religions postulate a God as the highest thing and belief in that God is all-important. Consider Buddhism to be non-theistic, for it doesn't postulate any belief in a personal God. Buddhism, however, has an impersonal God, that is the Truth (sacca) of Nature according to scientific principles. This Truth is the highest thing in Buddhism, equivalent to the God or gods of theistic religions.***

You should study the word "religion," it doesn't mean "to believe in God." If you look up this word in a good dictionary, you'll see that it comes from the Latin religare, which means "to observe and to bind with the Supreme Thing." Ancient grammarians once thought that religare came from the root lig, to observe. Thus, religion was "a system of observance that led to the final goal of humanity."»

O să continui discuția cu privire la diferențele dintre învățătura lui Buddha (Dhamma) și religia derivată cinci secole mai târziu (Buddhism) pe [un topic separat](#).

Anatta

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=13814#p13814>

Văd că m-am lungit la cearșaf și timp de anatta nu mai am...

Pe scurt treaba vine așa: dacă o să continuăm discuția exact din punctul în care o lăsasem și punem mâna la treabă... Adică pe meditație. Eh, atunci când treci la lucru vezi că percepi senzații grosiere (la suprafața pielii, în interiorul corpului). Bun... apoi pe măsură ce lucrezi începi să percepi senzații mai fine (senzații subtile – folosesc acest termen nu neapărat ținând de o fiziologie mistică). Bon! Apoi acestea încep să capete o oarecare legitate de manifestare (curenți subtili – aceeași observație). Ok. Și tot mergând așa prin experimentare directă (cele 14 stadii pe care nu o să le zic, nici măcar referințe nu o să dau, tocmai pentru a nu condiționa pe nimeni) începi să constăți impermanența. Impermanența corpului, apoi a minții (kalapas). Realitatea de fiecare milionime de clipă a fenomenului minte-corp. Această constatare la nivel experiențial este Anatta.

Penetrarea realității în înțelesul ei ultim de către acea minte (deplin pură) este eterna scintilație a fenomenului minte-corp. Adevăr constatat la nivel experiențial. Adevăr care nu necesită un concept precum Sinele pentru a susține existența. În acea experiență ultimă sunt prezente și minte și corpul, însă ideile și conglomeratele mentale precum Sinele sunt dizolvate și penetrate de către această înțelegere. Atunci când acea minte pură privește „Sinele” constată că este o noțiune mentală compozită. Îi observă compoziția, chiar și structura irizată de idei și fenomene conexe. (Oricum cine pleacă la drum ca să descopere Sinele atunci va găsi exact ceea ce a pus singur acolo dintru-nceput, zice Buddha. Sublimat și metamorfozat, desigur. Dacă nu pui nimic de la tine, atunci „treci” prin Sine ca prin orice alt idol mental.)

Ce experimentează acea minte deplin pură este inconsistența de fiecare clipită a propriei existențe. Impermanența ca singură lege permanentă a Universului. 😊 Observată, constatată la nivelul unei ființe. Acest adevăr este Anatta...

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=14020#p14020>

Una din cele mai interesante interpretări ale conceptului *Anatta* operează exact această distincție între „substanță” și „proces”. Spre exemplu, mintea este un proces, ca și mersul. Dacă mergi, să zicem, și te hotărăști să te oprești... ce se întâmplă? Unde a dispărut mersul? S-a volatilizat? Nu a dispărut nimic... Picioarele sunt la locul lor. Drumul la fel. Însă ai oprit **procesul**.

Nu există un Mers, co-substanțial. Nu e nimic difuz, eteric și transcendent în spatele conceptului de „Mers”.

La fel și mintea este o sumă de procese. Atunci când oprești un proces nu dispăre nimic în planul fizic/material. Creierul și trupul rămân la locul lor. Dispare doar acea activitate inconștientă... dispăre, să zicem, gâlceava perpetuă a proceselor discursive parazitare. Îți „stă mintea în loc”! 😊

Dacă „Sinele” este conceput ca un proces, atunci întreaga perspectivă se schimbă. Dacă tu ca ființă te poți imagina ca un „proces” nu ca o substanță, oricât de subtilă, atunci *Anatta* apare într-o cu totul altă lumină.

Personal consider, din această perspectivă, că Buddha a descris ceea ce a constatat prin experiență meditativă directă. Prin înțelegerea inconsistenței materiale (*anicca*) a unei ființe, constatând acestea în propria sa ființă. „În acest corp de un stâmpen pot regăsi legile Universului” sună un citat aproximativ. Legea Universului este impermanența. Totul este în schimbare. Tot ceea ce este creat și compus se va descompune și va dispărea. Este o lege universală. (Dacă o accepți de ce oare să consideri un mare mister de neînțeles faptul că vei muri? 😊)

Buddha a constatat această lege universală prin penetrarea realității din propria sa ființă. A spart tiparele acelui fapt structural, constitutiv conștiinței umane (cum este descris de Eliade). A trecut practic, nu metafizic (teoretizând) de pragul unui „înțeles” fără de care conștiința rămâne derutată, dezechilibrată și subminată din interior. Rezultatul experimentelor sale este *Anatta*. A lăsat omul și laboratorul și instrumentele și dozajele. Tot. La vedere. Cine e dispus poate relua experimentele. Are tot ce-i trebuie cu el... în permanență... ca să experimenteze impermanența propriei ființe. 😊

Pentru că nu a trântit despre clișeele și tiparele acelui fapt adânc implantat în conștiința omenească, acel principiu absolut, transcendent, inefabil, frenetic etc a fost luat peste picior de diverși maeștri de iarmaroc care n-au înțeles o iotă din ceea ce a predicat Buddha timp de 45 de ani. Nu au înțeles pentru că nu aveau cum. Din trântăleală nu poți trece mai departe. Iar despre meditat nici nu poate fi vorba în astfel de cazuri...

Am postat adineauri [un articol relevant](#) pentru opera marelui exeget buddhist Mahabivo că tot veni vorba de lăutari și școlile lor spirituale. Am postat și [oarece comentarii](#) la adresa articolului (că altfel nu pot să îi spun) pentru a da un exemplu de clișee și trântăleli. Idola mentis, cum ziceam... 😊

Revenind la chestiuni mai serioase, reîncarnarea considerată ca o continuitate a acestui **proces** care reprezintă o ființă și nu ca un transfer de substanță (oricât de rafinată și eterică) este subiectul capitolului 9 „*Kamma. Rebirth, and the non-self doctrine*” din *Philosophy of the Buddha* a lui Christopher Gowans de care am amintit în mesajul anterior.

Atașez scanat acest capitol și voi încerca să scanez întreaga carte deoarece se fac referiri importante și către capitolele cheie: „6. An interpretation of the non-self doctrine” (de fapt cheia problemei), „7. The rationale for thinking there are no substance-selves” și „8. Some philosophical issues: are we substance-selves or process-selves?”.

Dukkha și traducerea „suferința”

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=33766#p33766>

Chestiunea interpretării eronate a conceptelor vehiculate de filozofiile/religiile indiene este una de notorietate și a condus la ratarea completă a unora din înțelesurile cheie ale budismului, spre exemplu. Ca o singură ilustrare a afirmației aș menționa [dukkha](#) adeseori tradus ca "suferință" (sau similar). Or, dukkha este opusul lui "sukha" (Dukkha : " usually opposed to sukha - vezi Pali Text Society Dictionary) care este bogat în semnificații: fericire deplină, împlinire, beatitudine etc. În budism sukha semnifică împlinirea totală, dusă până la capăt. Dukkha, fiind opusul acetui termen, semnifică tot ceea ce nu este deplin, nu este perfect, total, chiar dacă tinde asimptotic la perfecțiune în acest sens.

Fericirea care este impermanentă, evanescentă este *dukkha*, este trecătoare, nu este perfectă.

A spune că "totul este dukkha" e una dacă prin asta înțelegem "totul este suferință" și este cu totul altceva dacă prin asta înțelegem "totul este imperfect în jurul nostru, totul se naște, se transformă și dispare, nu avem niciun reper etern". Dacă reflectăm cum a fost înțeles mesajul lui Buddha în lumea occidentală în prima variantă ne dăm seama ce deformare grosolană s-ar produs încă din start cu primul adevăr nobil.

Vorbirea corectă

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=35752#p35752>

1. Explanation of Sammavaca

Bhikkhus, what is *sammavaca* like? The intention to refrain from false speech, the intention to refrain from divisive speech, the intention to refrain from crude speech, and the intention to refrain from frivolous speech, Bhikkhus, this is what we call "sammavaca."

Călugări, ce este *sammavaca*? Hotărârea de a te abține de la vorbe false, hotărârea de a te abține de la vorbe care produc dezbinare, hotărârea de a te abține de la vorbe grele și hotărârea de a te abține de la a vorbi frivolități, călugări, aceasta este ceea ce numim "sammavaca".

2. Noble & Ignoble ways of speaking

Bhikkhus, there are these eight kinds of *anariyavohara* (ignoble ways of speaking). What are the eight kinds? The eight kinds are:

- the tendency to speak of having seen things that have not (really) been seen;
- the tendency to speak of having heard things that have not (really) been heard;
- the tendency to speak of having experienced things that have not (really) been experienced;
- the tendency to speak of having realized things that have not (really) been realized;

- the tendency to speak of having not seen things that have been seen;
- the tendency to speak of having not heard things that have been heard;
- the tendency to speak of having not experienced things that have been experienced;
- the tendency to speak of having not realized things that have been realized.

Bhikkhus, these are the eight *anariyavohara*.

Călugări, există opt tipuri de *anariyavohara* (moduri ignobile de a vorbi). Care sunt acestea opt moduri? Cele opt moduri sunt:

- tendința de a spune că ai văzut lucruri pe care nu le-ai văzut (cu adevărat);
- tendința de a spune că ai auzit lucruri pe care nu le-ai auzit (cu adevărat);
- tendința de a spune că ai experimentat lucruri pe care nu le-ai experimentat (cu adevărat);
- tendința de a spune că ai realizat lucruri pe care nu le-ai realizat (cu adevărat);

- tendința de a spune că nu ai văzut lucruri pe care le-ai văzut;
- tendința de a spune că nu ai auzit lucruri pe care le-ai auzit;
- tendința de a spune că nu ai experimentat lucruri pe care le-ai experimentat;
- tendința de a spune că nu ai realizat lucruri pe care le-ai realizat.

Călugări, acestea sunt cele opt *anariyavohara*.

Bhikkhus, there are these eight kinds of *ariyavohara* (noble ways of speaking). What are the eight kinds? The eight kinds are:

the tendency to speak of having not seen things that have not been seen;
the tendency to speak of having not heard things that have not been heard;
the tendency to speak of having not experienced things that have not been experienced;
the tendency to speak of having not realized things that have not been realized;

the tendency to speak of having seen things that have (really) been seen;
the tendency to speak of having heard things that have (really) been heard;
the tendency to speak of having experienced things that have (really) been experienced;
the tendency to speak of having realized things that have (truly) been realized.

Bhikkhus, these are the eight *ariyavohara*.

Călugări, există opt tipuri de *ariyavohara* (moduri nobile de a vorbi). Care sunt acestea opt moduri? Cele opt moduri sunt:

tendința de a spune că nu ai văzut lucruri pe care nu le-ai văzut;
tendința de a spune că nu ai auzit lucruri pe care nu le-ai auzit;
tendința de a spune că nu ai experimentat lucruri pe care nu le-ai experimentat;
tendința de a spune că nu ai realizat lucruri pe care nu le-ai realizat

tendința de a spune că ai văzut lucruri pe care le-ai văzut (cu adevărat);
tendința de a spune că ai auzit lucruri pe care le-ai auzit (cu adevărat);
tendința de a spune că ai experimentat lucruri pe care le-ai experimentat (cu adevărat);
tendința de a spune că ai realizat lucruri pe care le-ai realizat (cu adevărat).

Călugări, acestea sunt cele opt *ariyavohara*.

Sursa: <http://www.suanmokkh.org/archive/rtspch1.htm>

Traducere în engleză de Buddhadasa Bikkhu.

Buddha nu a vrut să predea Dhamma?

Se spune că la început Buddha a refuzat să predea Dhamma...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=8471#p8471>

Îți dai seama că nu avem documentarul și nici interviurile cu Buddha! 😊 Memorii nu și-a scris, jurnal nici atât! 😊

În diverse tradiții sunt diverse povești. Varianta cu "la început nu a vrut, s-a lăsat greu, după aia parcă ar fi vrut un pic" îmi pare cel puțin distractivă. Dacă e să ne referim la tradiția din sud, acolo se zice că Buddha a meditat tot felul de treburi vreo 6 ani. Ok! După asta a mâncat niște orez cu lapte și a marcat cotitura: negarea trupului, austeritățile extreme nu duc la iluminare. Nici huzur la palat, nici foamea prin păduri! 😊 Calea de mijloc! (Sper că este evident că eu caricaturizez.) Nici asceză, nici dilailai. Echilibru! Bun, când s-a bunguit de fază s-a pus în fund și a stat o zi și o noapte. Dimineața odată cu apunerea Luceafărului și răsăritul soarelui (cum e și la noi în header 😊) s-a iluminat.

Eh, și acum a început beleua. S-a uitat în jurul lui și s-a gândit: "Văleu, taică! ... Acuma ce mă fac! Cu mine a fost cum a fost! Dar cu ăștia ce fac? Cum le explic eu că una vorbesc și ăștia tot altceva or să înțeleagă!" 😊 Eh, și a stat acolo pe lângă copacul Bodhi vreo 40 de zile și a cugetat cu o minte limpede de o puritate desăvârșită cum să își predea învățătura.

După ce a socotit pe degete omu' și-a structurat învățătura: Cele patru adevăruri nobile; Calea cu opt ramuri; etc. Și a plecat în lume...

A predicat 45 de ani și este de remarcat că în privința esenței învățăturii nu există ajustări din mers sau clarificări pe traseu. Unitatea este aproape desăvârșită (Mă refer desigur la Canonul Pali - Sutta) Păi, alții o întorc din condei de la un an la altul de le citești ca-n palmă ce necazuri mentale mai au. 45 de ani de coerență sunt fapte, nu speculații, sunt negru pe alb în Canon. Ori asta, zic io, desființează teoriile cu "parcă nu vroia, dar totuși..."

P.S. Nici nu mai amintesc de compasiunea pentru toate ființele, ok?! ...

Continuare...

În alte surse se spune că știa că nimeni nu-l va înțelege.

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=8625#p8625>

Și în Canon zice (evident) de episodul cu pricina în [Āyācana Sutta](#) din corpul Samyutta Nikaya. Sensul nu este că a refuzat ci e mai mult orientat către faptul că a realizat dificultatea imensă pentru ceilalți de a înțelege adevărul, așa cum zice Kapalika.

*"This Dhamma is not easily realized
by those overcome
with aversion & passion."*

De notat că o singură frază din această sutră din acest corp din Canon (total vreo 17.000 de

pagini!) spune că a înclinat să nu predea Dhamma: *"As the Blessed One reflected thus, his mind inclined to dwelling at ease, not to teaching the Dhamma."*

După "intervenția" lui Brahmā Sahampati, Buddha a și-a dat consimțământul:

"The Blessed One has given his consent to teach the Dhamma."

Ce ne interesează Geometria sau Pitagora (învățătura „sau dacă sunt cuvintele lui Buddha”)?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=41460#p41460>

saradali wrote:

John Bijboc wrote:

saradali wrote:

Parca 'ce spune Buddha' era under debate, sau n-am priceput eu nimic din discutia voastra? Cum adica respecti 'ce spune Buddha' cand nu e prea clar daca Buddha a spus si nici ce a spus? 😊

Era vorba despre ce a spus Buddha despre Nirvana - adicatelea Nirvana nu e NIMIC - nu despre fragmentul tradus de doctorul Wynne.

Aha, dar, stii, n-am priceput eu: de unde stim noi sigur ca Buddha a spus asta? Poate e abureala unor traducatori sau poate a inteles in gura unuia de l-a auzit pe Buddha si a dat mai departe la fel.

Nu știm. Nu știm sigur (din perspectivă istorică). Ce știm din această perspectivă este că a existat un astfel de om pe care îl numim Gotama Buddha (site arheologic în Lumbini începând cu 1896, culminând cu inscripțiile din perioada lui Ashoka scoase la iveală de arheologi britanici în 1973). În privința vorbelor lui Buddha problema se poate formula corect astfel (reiau de [aici](#)):

"Adică, zice așa: "Nu putem ști dacă patentul aparține unui om pe care îl numim Buddha sau unei grupări care a redactat Canonul Pali cel mai târziu la cinci secole după existența (confirmată istoric) a unui om pe care îl numim Buddha. Am zis "cel mai târziu" deoarece avem texte de la 29 î.Chr. și e greu de crezut că au fost redactate în acel an. E mai cuminte să ne gândim că merg ceva mai la vale.

Acesta este sensul corect al "scepticismului" afișat în lucrare. Avem de-a face cu o tradiție de (cel puțin) 2040 de ani sau cu una de 2500 de ani? Dacă ceea ce scrie în Canonul Pali merge până la Buddha direct avem 2500 de ani. Dacă nu, atunci avem texte la mână de numai 2040 de ani (asta în cazul în care au fost concepute chiar în anul "publicării"). Vezi în Enciclopedia Gale, vol Att-But, pag. 655-666 - texte de la al IV-lea Conciliu, anul 29 î.Chr. Zice acolo și cum s-a făcut confruntarea textelor păstrate în pali, sanscrită, chineză, thai etc din întregul areal asiatic la al V-lea Conciliu în 1871. Și tot așa încă o confruntare și verificare la al V-lea Conciliu în Rangoon organizat de Sayagyi U Ba Khin (profesorul lui Goenka). Vezi aici istoria conciliilor buddhiste ce au avut scopul de a verifica acuratețea textelor din ceea ce numim Canonul Pali. Despre Canonul Pali s-a mai zis una alta pe forum.

Richie zice că «măi băieți... ascultați la mine că sunt om bătrân pe aici pe la oxfordelu... avem șanse mai mici să ne înșelăm dacă mergem pe varianta Buddha»."

Preocuparea pentru a menține intacte texte (29 î. Chr. - datate istoric) este motivul organizării celor [cinci Concilii](#).

P.S. Ca un punct de vedere personal: pe mine nu mă interesează dacă "a zis Pitagora că suma pătratelor catetelor este egală cu pătratul ipotenuzei". Am la îndemână procedeele geometriei euclidiene și pot verifica singur. . . . Nu accept nimic altceva, altcumva, pelicănește. Iar această învățătură (a lui Buddha sau a altora - așa cum este ea consemnată în Canonul Pali) asta spune. În unul din primele discursuri (atribuite lui Buddha) către Kalamini. E prima și cea mai importantă lecție a acestei învățături din CP.

Zice acolo: "Uite îți propun o metodă să constați ce se întâmplă în mintea ta, de cele mai multe ori fără să îți dai seama (adică Anapanasati). Uite îți propun acum să mergi mai departe și să lămurești cum e cu pulsionile astea, să (mai) scapi de ele. Pune mâna de fă probă. Merge, bine, dă-i 'nainte. Nu merge, bine, însă nu o accepta pentru că am zis eu așa sau zice mai-știu-eu-ce-sfânt. Mai încearcă sau las-o baltă."

Pe mine mă interesează geometria, nu Pitagora (în contextul acestei discuții). Pe mine asta m-a interesat să văd dacă merge ce zice acolo în învățătura asta. La mine merge.

Că o fi că nu o fi Buddha autorul... zic și eu ca budistu' . . . "Mnezeo cu mila!" . . . Unii susțin că nu Buddha este autorul, că el doar a redescoperit ceea ce este încapsulat adânc în mintea noastră (la tehnica în sine mă refer). "Whatever..." . . .

De ce diferă MISA de Vipassana

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=41485#p41485>

saradali wrote:

Atata ca analogia între geometrie (domeniu... masurabil) si ce se intampla in mintea fiecaruia e un pic far reached 😊 .

Asta este o discuție consistentă. Eu am încercat să argumentez de ce Vipassana este o știință și nu are de-a face cu abordări de genul celor enunțate (crede și nu cerceta). Am făcut asta pe [un topic dedicat](#). Putem continua acolo.

saradali wrote:

Mentionez asta pentru ca si Bivolaru zice: va propun asane sa constatati ce cool e yoga, cu efecte subtile benefice si multiple. Si o vreme constati, ca e o constatare subiectiva, care se produce in minte. Iar efectele sunt asa de subtile ca le descoperi cand esti pe o bara in Japonia sau cu multipli clienti.

Diferențele (esențiale) între cele două metode sunt: sistemul axiomatic inițial și metoda (derularea logică).

MISA

1. Axiomele

La MISA sunt: eu vă zic adevărul, eu îl știu, faceți așa că o să înțelegeți voi mai târziu. Axioma 1: Bivo e iluminat, eliberat, un dumnezeu de grad 2,1 etc. Că se spune explicit sau se sugerează perpetuu n-are a face.

O altă axiomă este că un cursant e un pupleacă. Cu cât ești mai înalt în an ești mai credibil, important, poți fi luat în seamă. Altfel, stai în banca ta, ce crezi, gândești tu nu contează, ascultă aici la noi.

Cam asta e relația în procesul "pedagogic". Se pot enumera și alte axiome specific misane (mai puțin relevante pentru discuția în cauză).

2. Metoda

Odată ce ai axiome în știință (geometrie) aplici procedee ale logicii formale și din adevăruri (input) obții alte adevăruri (output). Între ele este demonstrația sau aplicarea logicii.

Ca procedeu final de validare a unui adevăr se aplică verificarea. Experiment, observație aplicată realității. Și vezi dacă ți-a dat ca-n carte.

La MISA logica asta e vai mama ei. Contradicții sunt înghesuite cu diumul și, vezi, n-are nici o importanță acest demers. Pentru că se aplică Axioma 1. Metoda este arbitrară și de fapt este anihilată de Axioma 1.

Mai departe validarea este și ea sufocată. Nu observația, experimentul (personal) este relevant ci Axioma 1. Tot timpul axioma 1.

VIPASSANA (o să numesc astfel partea practică a învățaturii din Canonul Pali, atribuită lui Buddha)

1. Axiomele

Primele trei din cele patru adevăruri nobile (enunț personal, prescurtat):

1.1. Suferința (*dukkha* - neîmplinirea, melancolia existențială) există.

Vezi [aici](#) înțelesurile termenului *dukkha* și problemele create de traducerea lui.

1.2. Suferința are o cauză.

1.3. Orice are o cauză are un început și în consecință are un sfârșit. (Sau reformulat: orice fenomen compus are un început și un sfârșit - totul este impermanent sau *anicca*).

2. Metoda

Cel de-al patrulea adevăr nobil este calea, metoda prin care se ajunge la sfârșitul fenomenului compus numit *dukkha*.

Calea cu opt ramuri are un principiu. Nu crede nimic pentru că îți spun eu. E diferit de metoda MISA? Fă proba singur și dacă nu ai constatat că se întâmplă așa nu accepta aceasta ca fiind un adevăr. Nu accepta în niciun chip că acesta este un adevăr pentru că așa spune Buddha sau oricine altcineva. Diferă de metoda MISA? ș.a.m.d.

Știu că toate acestea îți sunt cunoscute și că a fost vorba despre o invitație la dialog, la sintetizarea acestor diferențe. Putem discuta în parte "Calea cu opt ramuri" și demersul de tip științific aplicat în Vipassana. (Mai scrie una-alta pe topicul indicat mai sus.)

După părerea mea singurul lucru comun între MISA și Vipassana este că sunt ambele discutate pe un forum de mare spiritualitate, nene! 😊

Meditații a la MISA

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=42826#p42826>

vasuki wrote:

Ciudat e insa ca in cazul unora pe care ii cunoastem amandoi, ani de meditatie se pare ca nu au dat rezultate in ce priveste imbunatatirea abilitatilor cognitive. 😊 Sau de fapt statul in fund acompaniat de ascultarea de muzica electronica nu prea e de fapt meditatie ci mai mult seamana cu ceea ce au fost pusi sa faca subiectii din grupul de control in experimentul mentionat mai sus(audierea cartii lui Tolkien in format audio)? 🤔

Nu e vorba numai de obiectul meditației (obiect real / obiect imaginar). Am zis mai pe larg [aici](#) și [aici](#) care cred că este situația cu practica a la MISA. Acolo se discuta despre asanas, e drept. Sporadic am mai discutat pe aici prin zonă și despre meditațiile de tip misan.

Diferența esențială între practicile de tip awareness (conștientizare) și cele misane este dirijarea atenției. În cazul Anapanasati (tehnica utilizată în experimentul descris de tine) atenția este îndreptată către evenimente fizice, reale, independente de subiectivitatea minții noastre (senzații fizice produse de respirație). Atunci când mintea ratează observarea acestor, de îndată ce se recapătă controlul (devii conștient că erai pe câmpii) atenția e îndreptată cu răbdare și calm către senzațiile produse de respirație (obiect independent de convingeri religioase, politice, formație culturală etc). Tehnica este descrisă pe larg [aici](#). Desigur că se potrivește pe topicul Vipassana, este etapa premergătoare care liniștește mintea și o antrenează pentru a putea aborda tehnica propriu-zisă. Această etapă pregătitoare este utilizată și de ale școli / tehnici spirituale.

Eh, la MISA meditația merge altfel. Merge "pe stări". Apare o perturbare în interiorul minții... Bivo zice: "Du-te după ea că îți exemplific eu nu-ș-ce treabă super-tare!" Atenția merge pe această "stare" (schimbătoare, subiectivă și efemeră). Iar MISA a dezvoltat (cu o răbdare demnă de un scop mai bun) o întreagă panoplie de astfel de accidente. Starea de "curaj frenetic", starea de "eroism melancolic", starea de "duioșie brutală", starea de "avânt al începuturilor", starea "de elan al sfârșitului", starea "de după 777 miliarde ani", starea de "mă scobesc în nas în mod subtil", starea de "stare a stărilor" etc. Sunt peste 10Gb de MP3-uri cu exemplificări de stări. Aș spune că nu avem de-a face cu o clasificare și o hartă a stărilor subtile ci cu o listă nesfârșită și haotică în care sigura constantă este jucăușenia cu care produce Bivo semnificație subtilă a diverselor melodii șparlite de pe net de ciracii săi. Un adolescent visător ce trăiește în reverii (naturale sau induse) este maestru la MISA. Or meditația "awareness" e altceva.

Aici e diferența. Direcția în care este îndreptată atenția. Direcția în care se consideră că se află esențialul. Meditația "awareness" zice "către ceea ce este" independent de tine sau convingerile tale. La MISA direcția este: "către stări", "către ceea ce zice Bivo că este". 😊

Ce zici, întâmplător se practică așa la MISA? 😊 Vezi, chiar și Claudiu atunci când și-a tras și el tehnică proprie a folosit un tip de Anapanasati cu obiect imaginar (inima spirituală). 😊 De ce oare? 😊 (vezi pe topicul dedicat taberei de revelare a sinelui [acest mesaj](#) precum și

următoarele mesaje unde se detaliază și lămurește mai clar practica de "revelare a sinelui" prin metode și tehnici împrumutate din buddhism 🙏)

MISCELLANEA

Istoric tradiție Vipassana

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=32340#p32340>

Uite, ca un preambul pentru o astfel de discuție o să descriu care sunt stagiile prin care se trece în tradiția meditativă Vipassana (Theravada).

1. Când cineva se hotărăște ca să participe la un curs de 10 zile este considerat student nou. Un curs de 10 zile este minimum necesar pentru deprinderea corectă a tehnicii așa cum s-a constatat din experiența organizării cursurilor în ultimii 150 de ani.

Scurt istoric

Cel care a predat prima dată Vipassana laicilor a fost [Ledi Sayadaw](#) (discipol al lui U Nandahaja Sayadaw). Astfel au început cursurile și pentru persoane care nu sunt călugări (fără distincție de sex, rasă, religie etc). Tot Ledi Sayadaw a fost cel care a numit primul profesor laic, pe discipolul său [Saya Thetgyi](#). De la acesta a învățat Vipassana [SayaGyi U Ba Khin](#) cel care este considerat o figură proeminentă în tradiția menționată. Sayagyi l-a numit profesor pe discipolul său [S.N. Goenka](#), iar acesta a plecat în India unde a început să predea din 1956.

Am menționat pomelnicul de mai sus pentru a putea să punctez că Ledi Sayadaw a fost acel vizionar care a rupt barierele formale ale comunității Sangha și a considerat că mintea omenească are aceeași structură și aceleași probleme și în cazul laicilor și în cazul călugărilor. Așadar soluția este aceeași pentru ambele cazuri.

Concluzia cursurilor organizate pentru laici pe parcursul celor patru generații menționate a fost că un minimum necesar pentru a putea deprinde tehnica este de 10 zile. (Au fost organizate și cursuri mai scurte și cursuri mai lungi.)

Deprinderea tehnicii din cărți sau de pe forumuri este exclusă. Asta sunt convins că este evident deja.

Vezi continuarea în secțiunea „Cum ajung profesor de Vipassana?”

Cum ajung profesor Vipassana?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=32340#p32340>

2. Când cineva termină cu succes un curs de 10 zile (adică participă la predarea ultimei componente a tehnicii în ziua a X-a) atunci este considerat student vechi. Nu există altă distincție între studenți. Nu sunt avansați și începători, nu sunt anul x sau anul y. Toate acestea ar avea efecte negative din motive lesne de înțeles. Este (și acesta) un mod de a descuraja orgoliile care vor crește ca buruienile pe măsură ce trec anii. 😊 Studenți noi sau vechi. Atât!

3. Un student vechi este acceptat ca să participe "ca să servească" (to serve) la un curs de 10 zile. Asta înseamnă a sluji la diverse munci necesare bunei desfășurări a unui curs de 10 zile și a medita în același timp (este considerat participant la curs).

4. Un student vechi care a participat la cel puțin 3 cursuri de 10 zile are voie să participe la cursuri Satipatthana.

5. Un student vechi care a participat la cel puțin 5 cursuri de 10 zile, la un curs Satipatthana și a servit la cel puțin la un curs de 10 zile (toate acestea nu mai repede de 2 ani) este acceptat la un curs de 20 de zile. Condițiile de participare la cursuri lungi sunt descrise [aici](#).

6. Un student vechi care a participat la cursuri lungi poate fi numit "om de nădejde" (trustee). Aceasta pentru a coordona diverse treburi gospodărești în cadrul centrului de meditație.

7. Un "trustee" care a participat la cursuri lungi poate fi numit "assistant teacher". Acest asistent are în principiu răspunderea de a observa ce se întâmplă și eventual de a solicita ajutor profesorului. În niciun caz nu este competent ca să dea indicații cu privire la tehnică.

8. Un "assistant teacher" care participă la cursuri de 45 de zile și care îndeplinește alte condiții suplimentare poate fi numit "senior assistant teacher". Nici acesta nu predă direct însă are atribuțiuni ceva mai largi.

9. Un "senior assistant" fără de greșală și care trece prin alte pregătiri speciale poate deveni "deputy teacher", situație în care acesta poate participa (ajuta) un profesor în cadrul unui curs.

10. În final un "deputy teacher" ce urmează o pregătire dedicată profesorilor (pe parcursul câtorva ani) poate fi numit "teacher", postură în care poate predă Vipassana și poate da indicații cu privire la tehnică.

* * *

Poate dura mult, e ceva mai greu decât la MISA ca să ajungi profesor! 😊 Dar dacă la medicină învață oamenii câte $12+5+6 = 23$ de ani pentru a putea ca să extragă un apendice, de ce ar dura mai puțin pregătirea pentru a ști ce este de făcut ca să extragi necazuri și comportamente cablate în subconștient?

Bun, asta a fost introducerea. Acuma... spunând eu lucrurile astea... cum aş putea să dau

sfaturi cu privire la practică? 😊 Ce fac (aici pe forum) este să mai zic o vorbă-două atunci când se debitează enormități (Bivo în special, dar și "bine intenționați" care conspectează bazaconii de pe la Osho).

Știi ce spune Goenka? Zice cam așa: unii ar putea ca să dea indicații pentru că înțeleg mai repede esența și principiile practicii corecte. Dar, zice el, dacă se confruntă cu o situație specială? Dacă apare o reacție pe care nu au prevăzut-o? Dacă aceasta va duce la un cu totul alt rezultat decât cel scontat? E vorba despre vieți omenești, iar principiul *trial and error* (învățăm din greșeli prin încercări succesive) nu este acceptabil în acest caz.

Ar putea fi posibil să înveți pe cineva să opereze (mecanic) apendicita într-un interval mai scurt decât cei 23 de ani. Poate într-un an. Pe vremuri măselele se scoateau la bărbier (probabil că acesta avea vreo 5 minute de training la activ și multe experimente - reușite sau nu). Cam ca la MISA. 😊 Eh, omul ăla cu un an de experiență ar putea să iasă bine până la capăt... dar dacă apare vreo complicație? Ce te faci? E vorba de viața unui om. Cum să îți asumi un astfel de risc?

Ce pot să mai spun este că întrebarea ta este una care apare frecvent. Nu ești singurul în imposibilitatea de a participa la un curs de 10 zile, dar totuși dorind să nu stea pe loc în această privință. Răspunsul pe care îl dau profesorii amintiți mai sus (poate scanez câteva citate din Goenka) este următorul:

- tehnica nu se poate deprinde din cărți, cu numai prin participarea la un curs
- în absența acestei posibilități ceea ce se poate practica este Anapana

Cum verifici un iluminat sau un Guru? Terminologie

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic586-30.html#11504>

Discuțiile de pe acest topic au fost declanșate de problema recunoașterii / validării unui *guru*. Nu, nu vreau să spun că au ajuns off-topic. Dimpotrivă! Pentru a verifica un maestru este nevoie de criterii. Pentru acestea este nevoie de adevăruri. Cum altfel poți stabili care este criteriul pertinent? Altfel spus problema se pune cumva în alt mod. Cum poți vorbi, gândi, știi ceva despre spirit? Despre spiritualitate? În fond ce e aceasta? Pe ce temelie poți rosti cuvinte pe această temă și despre cel care reprezintă „spiritualitatea”? Altfel spus: ce este credința? Credința într-o religie, credința într-un om/maestru/zeu etc.

Dacă abordăm discuția astfel atunci toate considerațiile vor fi etern șubrede. Ce putem **știi** despre Spirit (ca esență a acestei lumi – ajungem imediat să discutăm și despre ceea ce este „esența”)? Care este temelia pe care putem clădi ceva solid? Dacă nu stabilim acest lucru atunci nu ne putem aștepta decât la un ping-pong nesfârșit de replici în care totul poate fi atacat, de oricare parte a baricadei te-ai situa. Evident atacabil, deoarece nu are la bază un adevăr indiscutabil. Pe ce te bazezi că... ? Și cum definești... ? Ai văzut cu ochii tăi că... ? (deși știm că simțurile sunt înșelătoare, continuăm să acordăm mult credit simțului „rege”). Putem avea adevăruri dincolo de orice îndoială? Sau cel puțin **convenții** indiscutabile?

Știința dedicată acestui subiect este, evident, metafizica. În lumea occidentală ea a fost la mare preț mai bine de două milenii și, în opinia mea, a atins apogeul în lucrarea lui Hegel *Fenomenologia Spiritului*. Însă, furtunosul secol XX a nimicit ultimele scrieri odată cu apariția existențialismului și a derivatelor sale. Existențialism care nega „sensul”, „adevărul” și eluda astfel „problema”. În lumea orientală Samkhya este exponentul cel mai reprezentativ al acestui demers (conturat cu consistență și în Vede etc).

Metafizica este știința adevărului pur. Cea care își propune ca să nu admită nimic ca fiind deja cunoscut. Dacă demersul științific presupune adoptarea unui set de axiome (complet – adică suficient – și necontradictoriu) și apoi construirea unui aparat de cunoaștere prin aplicarea logicii, metafizica nu admite axiome. Ea îi spune geometriei: „Pe ce te bazezi?”. Pe bună dreptate pentru că știm bine că au apărut alte geometrii validate de observație care adoptă set de axiome diferit (în fapt una singură diferă). Metafizica își propune să fie acel instrument perfect și pur care „nu crede în nimic”. Și totuși...

Crede în logică. În capacitatea ființei umane de a raționa. În faptul că procedeele rațiunii sunt corecte, sunt adevărate. De unde știm, fără puțință de tăgadă, că $A=A$? Cum de știm că un lucru este identic sieși? Nu amintesc de celelalte axiome (reguli mai complexe) ale logicii formale. Este aceasta o formă de **intuiție**? $A=A$ este o intuiție pe care nu o putem fundamenta. Este o axiomă a capacității de a raționa. Este structura în care a fost turnată ființa umană sau mai exact este un dat al condiției umane (ce include capacitatea de a produce raționamente). Este un atom (în accepțiunea inițială: ceva ce nu poate fi descompus) al rațiunii. Este un „jgheab” (cum îl numește Ioan Petrovici) prin care curge rațiunea. Nimic nu poate curge pe lângă. Dacă ar curge pe alături și A nu ar fi identic cu A atunci rațiunea nu ar putea funcționa. Dacă A (de la un anumit moment) nu este tot A (din același moment), rațiunea este în impas. Este blocată. Nu poate construi nimic. Nu poate rosti nimic. Cine nu este convins să pornească la drum și să construiască raționamente fără

această axiomă! Pe celelalte nu le mai amintesc considerând că acest exemplu este suficient.

Și așa ajungem să evaluăm instrumentul cu care veselă metafizica dorea să plece, și a plecat la drum vreo două milenii până a ajuns la *Critica Rațiunii Pure*... Nu disperați, dacă aveți răbdare veți vedea că nu degeaba ne plimbăm pe aici. 😊

Înainte de a măsura adevărul trebuie să știi cu ce măsoari. Trebuie să îți face o evaluare critică a instrumentului cu care te vei apuca să măsoari. Dacă nu are precizia necesară nu vei putea să stabilești nimic. Sau dacă nu este adecvat. Nu poți să măsoari intensitatea curentului electric cu metrul. Măsoari cablul, suportul, însă nu și calitatea sa. Asta a făcut Kant. Nu, n-a măsurat curentul cu metru... ci a analizat instrumentul cu care am pornit, noi oamenii, în căutarea adevărului. A operat critica facultății de a judeca, critica rațiunii pure. Critică în sensul de evaluare, de validare, nu în sens peiorativ, distructiv. Critică a rațiunii care nu este alterată de **nimic**, de nici o credință! Hîm, începe să semene cu subiectul din topic? Rațiune pură, suficientă sieși.

Nu (mai) exagerez cu introducerea (din moment ce am făcut-o deja 😊). Amintesc doar că analiza acestui om pe care îl numesc genial fără nici o rezervă (nu știu ce e un guru, dar știu că acest om a fost un geniu! 😊), este o analiză a capacităților minții umane de a produce adevăruri din adevăruri. Odată ce posedă ceva ce este „adevăr” rațiunea (nu mintea) produce alte adevăruri prin „procedee” detaliate suficient în ampla lucrare. Operațiunea este una curată, pur metafizică deoarece prin critica sa (critică în înțelesul de evaluare / validare, da?) Kant a purificat aceste procedee. Însă, prin aceasta nu eludează problema adevărilor primordiale. În această privință esențele, sau aceste puncte de start, axiome ale rațiunii pure sunt **aporii**. Aporie = **teză și antiteză egal demonstrabile**. Ex. Lumea este eternă nu are un început, nu are un sfârșit vs. Lumea este creată are un început și are un sfârșit.

Ce înseamnă toate acestea? Că rațiunea pură se învâрте în cerc. Poate să construiască migăloasă și fără greș ceva **din altceva**. Dacă are un adevăr poate construi un altul. Însă nu are capacitatea de a declanșa un adevăr din nimic! Fără de impuls exterior nu poate spune nimic. (Și totuși oamenii spun multe și susțin că sunt adevăruri.) Esența, sau acel sâmbure admis ca adevăr care fecundează rațiunea nu poate veni decât din afară. Din afara rațiunii. De la realitate (nu știm ce e, nu ne agățăm de ea, continuăm...) sau nu neapărat din exteriorul ființei umane, poate veni de la o altă componentă a minții, însă nu de la rațiune (ca simplă capacitate de a raționa, de a produce adevăruri pe baza altor adevăruri). Acesta este pragul cel mai înalt atins de metafizică. Un adevăr! Iată că am obținut ceva, unde totul părea foarte sumbru la început. Demersul critic asupra rațiunii ne spune că ea nu poate produce adevăruri decât pe baza altora. Un pas important făcut de occident, e drept... în două milenii.

Și atunci ce poate constitui punctul de plecare? Pentru unii punct de plecare sunt lucrurile auzite la alții. Sau citite în cărți. Le las deoparte pe acestea. Motivul e lesne de înțeles. Odată ce fecundezi rațiunea cu asemenea substanțe poți construi edificii impunătoare, n-a zis nimeni că nu se pricepe la așa ceva, ba se pricepe de minune! Alții vor prelua construcțiile tale ca pe adevăruri de intrare și tot așa la nesfârșit până când se va obține o întreagă lume... era să zic religie! De acestea nu o să mă ocup, cum ziceam. Și pentru că îmi place mie de Buddha, o să folosesc o distincție pe care o opera adesea când vorbea de

cunoaștere. Buddha spunea că este de trei feluri:

- *Suta-maya panna* – înțelepciune (panna) dobândită ascultând (sutta) sau citind păreri altora
- *Cinta-maya panna* – înțelepciune dobândită pe baza capacității de a raționa, de a corela, de a analiza/judeca (vezi mai sus)
- *Bhavana-maya panna* – înțelepciune dobândită prin experiență directă; **experiențială**, așa cum este numită și de S.N. Goenka în <http://www.vri.dhamma.org/newsletters/en/en1998-01.shtml>

Despre primele două am vorbit în cele de mai sus. Despre cea de-a treia, eh, despre asta o să vorbesc mai departe. Rațiunea se pare că poate pleca la drum fără remușcări dacă reușește să rupă de undeva o frântură de adevăr. Ori aceasta este experiența directă, pură, nemijlocită a realității. E posibil așa ceva? Rămâne de văzut...

În ființa umană există rațiune... și mai există ceva. Printre multe altele, desigur! Există capacitatea de a percepe existența. Simțul existenței. Conștiința de sine. Percepția faptului că „exist”. Sâmburele cu cel puțin 1000 de nume. Singurul fapt nebiologic de pe această planetă, așa cum îl numea Gurdjieff. Acest simț al existenței poate fi **experimentat** de fiecare în parte. Nu poate fi demonstrat. Nu face parte din aria de competențe a rațiunii. Rațiunea întrebătoare care va spune „de unde știi asta!” trebuie descalificată pentru incompetență. Nu este competentă să se pronunțe în astfel de probleme. Are destule necazuri cu Kant, să îți vadă de ale ei! 🤔

Simțul existenței sau capacitatea de a experimenta lumea stă la baza altor derivate de fecundare a realității, nu la fel de pure. Spre exemplu: verificarea sau varianta mai slabă observația. Cu acestea lucrurile merg astfel (demers de tip științific): stabilirea unui sistem axiomatic, derularea de raționamente, confruntare cu realitatea, ajustarea axiomelor, reiterare. De observat că pasul trei este cel critic. L-ați observat? Se spune: **confruntarea cu realitatea**. Adică observarea lucrurilor așa cum sunt ele! 😊 Și comparare cu predicțiile și/sau concluziile modelului propus.

Revin. Impulsul care poate declanșa un demers cognitiv (cât mai) pur este cel al experienței directe. O astfel de intuiție existențială este cea care permite declicul. Rațiunea singură se învârtă în cerc, sau recurge la „confruntare cu realitatea” cum face știința. Confruntare care înseamnă tot o experimentare, o tentativă de percepere directă a realității (pe baza simțurilor, a capacității de a observa) însă la un nivel macro acolo unde lucrurile sunt complexe și agregate, acolo unde percepția directă este una infinit mai complicată. Adică, încrederea (științei) în capacitatea de a observa corect realitatea. Sau încredere (științei) în capacitatea de a reitera procedura (în număr finit sau infinit de pași) până la obținerea unei plieri perfect pe realitate la „confruntarea” finală. Încrederea în una sau alta... sau credință altfel spus.

Adevărul simplu, primordial, neagregat, considerat de unii singura șansă a ființei umane este acea intuiție existențială numită conștiință de sine. Esență pură. Odată cu ea începe nebunia. Exist!!! De ce? (A și venit rațiunea cu prima întrebare). Etc etc. Inseminată rațiunea construiește cu spor zeci, sute mii de întrebări.

Însă, dacă am văzut că rațiunea nu poate spune nimic din sine însăși și a fost silită să accepte ajutor din afară, atunci nu este cazul să îi vârm pe gât prostii pentru că le va da afară imediat. Însă, ceea ce este nevoită să admită ca să poată spune ceva este acest grăunte infinitesimal. Ca și știința, dealtfel. Demersul științific nu poate fi derulat fără axiome. Ba mai mult, când se poticnește formulează și admite postulate. Pe calea adevărului existenței, singura „condiționare” admisă de fondatorii de școli spirituale (spre ex. Buddha) este cea intuiției existențiale. („Condiționare” după cum consideră rațiunea pură – care de una singură am văzut ce isprăvi poate face.) Aceasta este tot ceea ce se poate admite. Adevărul spiritului **nu admite postulate**. Acelea sunt religiile! Admite o singură axiomă: cea a existenței... zice Buddha. Orice altceva trebuie pus la îndoială. Orice altă axiomă este compozită față de aceasta. Ori tot ceea ce este compozit nu poate fi esență, nu poate fi adevăr.

În concluzie, credința poate fi una la nivel macroscopic: postulate, table de legi, cărți etc. Sau poate fi una la nivel existențial. Ori aceasta nu se mai poate numi credință ci este însăși **condiția umană**. Aceasta este structura în care a fost turnată ființa umană. Este capacitatea de a interfera cu existența. Pornind de la această intuiție, primordială și imposibil de eludat, este adoptată o atitudine în fața existenței, desigur cu sprijinul capacității de a raționa.

Credința în accepțiunea uzuală a termenului există numai la nivel compozit. Este „postulatul” științei. Din acest motiv consider că învățătura lui Buddha (nu buddhismul) este una care nu presupune credință. Iar, pe Buddha l-aș putea considera un maestru, dacă n-aș fi înțeles nimic din învățătura sa, așa că nu o fac. Exist, raționez, la sfârșit poate, din nou, exist și asta e tot!

* * *

Acest demers este unul delicat dacă nu chiar imposibil. Ceea ce este important în ceea ce am scris consider că este aroma sau atitudinea în fața existenței. Este inutil să fie luat la disecat petală cu petală ca să vedem ce e ăla trandafiru'. Cine are de spus altceva poate aduce o construcție care să reprezinte o altă atitudine, coerentă și consistentă. O discuție nu este o bătălie în care trebuie să existe un învingător care să îl convingă pe celălalt că are dreptate. Este comunicare. Este un schimb. Ca să faci schimb trebuie să vii cu ceva de acasă. Să construiești ceea ce vrei să comunici. Altfel nu ai ce comunica, evident!

Cum verifici un iluminat sau un Guru? Aplicație

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic586-45.html#11543>

Am creat numai cadrul discuției. Nu se poate ceea ce vrei tu atunci când tot ceri "dovada, dovada". "Definiția" este contextul, este un conglomerat de termeni și noțiuni care se susțin reciproc. Este reflexia în minte a complexității existenței. Așa se pot formula definițiile, într-un context. Fiecare disciplină face așa, cum bine știm. Fiecare școală spirituală își definește termenii în prisma atitudinii pe care o are în fața existenței. Nu se poate defini "în aer". Asta duce la o regresie la infinit (și aia ce e?... dar aia?). Văd că această capcană prinde cei mai mulți iepuri pe aici. 😊

Deci, eu mi-am creat contextul. Al tău care e? Asta era invitația pe care ți-am făcut-o. Atunci o să te înțeleg(em) mai bine.

Revenind, atitudinea ta în fața existenței este una cu pronunțat caracter cartezian. Nu simt nevoia să detaliez acel suprem rezultat al lui Descartes: *cogito ergo sum* prin care pretindea că ar fi dedus existența numai cu ajutorul rațiunii. Se pripea! Eroarea formală a fost detectată (un secol mai târziu, e drept). Cogito ergo sum = cuget deci există gânduri. Atât, nimic mai mult! Însuși **faptul că sunt conștient** de faptul că gândesc e altceva! Zic, nu detaliez cartezianismul emit doar părerea că o analiză de tip "ping-pong" pe intervențiile tale ar arăta că 90% din ele sunt sub această influență. Analizez acestea pentru a defini contextul din care îți prezinți ideile în absența unei prezentări personale.

În demersul pe care îl prezentam anterior există mai multe puncte de stop. Acolo oamenii se pot opri în poieniță să își tragă sufletul (a se citi: să își ducă viața). Se oprește fiecare unde îi place peisajul, unde a mai fost, unde sunt și alții, treaba lui! Poienițele, sau atitudinile în fața lumii așa cum s-au derulat anterior sunt:

1. Raționalismul

Rațiunea este suverană. Cartezianism. Existența poate fi dedusă rațional. Acel așa-zis simț al existenței este o componentă a rațiunii. Nu există conștiință de sine, percepției a lui "exist" (ca act diferit de orice alt act rațional). Acel singur fapt nebiologic pe Terra nu există. Această atitudine a fost adoptată îndelung de teologi și teozofi în tentativele de demonstrare a existenței lui Dumnezeu. Metafizica este reprezentată prin excelență în această dumbravă de unde mulți admiră lumea.

2. Știința

Completează rațiunea cu capacitatea de a verifica, de a observa realitatea, de a o confrunța cu predicțiile instrumentului. În filozofie curentul a debutat cu empirismul, a fost reformat de epistemologie, de falsificaționism (raționalism critic - tot aminteai de Popper) și recent e completat de religie! (Da, da! E alt subiect, îl detaliez în alt loc dacă prezintă interes.) Aici se disting două atitudini: A. încrederea că mularea perfectă pe realitate este posibilă într-un număr finit de pași (reiterare, ajustare a modelului); B. încrederea în faptul că mularea pe realitate este un proces asimptotic derulat în număr infinit de pași. De aici atitudini cognitive sau viceversa!

3. Religiiile

Religiile în înțelesul demersului anterior. Adică acel sistem care îți solicită ca să admiți un postulat, nu o axiomă. Să admiți ca adevăr ceva compozit și complex adeseori. Îți cere să accepți ca adevăr un postulat cu toate acareturile de rigoare: un maestru, guru etc. În lumina celor de mai sus, la întrebarea "cum recunoști un guru?" se răspunde: "nu poți!". Îl admiți! Fără doză de risc nu se poate. Înghiți hapul cu tot cu amăreala lui. Să ne înțelegem... ce vreau să spun prin asta nu e că gurul ar fi amăreala (se cunosc cazuri, e drept! 🤔) ci senzația de incertitudine.

4. Existențialismul

Termenul s-a consacrat în alt context (Camus, Sartre etc). De regulă cel care practică o astfel de atitudine este numit "mistic" - cel care experimentează realitatea, nu acceptă nimic ca fiind dat etc -, însă deoarece termenul este complet deformat prefer denumirea anterioară. În perioada interbelică i s-a spus Trăirism (am făcut și noi revoluția franceză, deh!). Așadar o atitudine "existențială" înseamnă acceptarea condiției umane cu acel sâmbure ce fertilizează rațiunea... și pe-aci ți-e drumul. Atât primești, nimic mai mult! Restul singur. Maestrul ți-e existența, viața însăși.

Tu când folosești în intervențiile tale termeni, noțiuni, concepte pe ce poziție te situezi? Întreb asta ca să evităm *regresio ad infinitum* și să comunicăm mai eficient. Desigur, clasele de mai sus sunt groșiere pot fi nuanțate după preferință.

Din acest motiv și nu altul nu mă bag la ping-pong. Din ăsta joc numai cu paleta, în cel mai rău caz cu coperta de la o carte! 🤔

Cum verifici un iluminat sau un Guru? Concluzie

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic586-60.html#12178>

Eu am argumentat că **nu poți** să știi ce este ăla, vezi mesajele mai din urmă. Discuția a fost ontologică, iar la întrebarea "Cum recunoști un Guru?" răspunsul meu este: "Nu poți!"

Ce este samadhi?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=4413#p4413>

Ca să evit manevrarea de termeni slab definiți o să înțeleg prin *samādhi* ceea ce numește Eliade "enstază", "experiență enstatică" în ["Yoga - Nemurire și libertate"](#) - *Enstază și hipnoză*, pag. 74 ș.urm.

În mod tacit, fraza de mai sus face referire la o discuție anterioară cu privire la obținerea unei clarități de cristal a stratului conștient, chiar obținerea temporară a unei încetări a fluctuațiilor mentale. Fapt care nu duce la eliminarea impurităților mentale ascunse mai adânc în subconștient. Odată cu încetarea "stazei", zona conștientă este din nou susceptibilă (mai devreme sau mai târziu) de a fi acaparată de pulsioni ale stratului inconștient.

Din [mesajul în care am vorbit detaliat](#) pe această temă citez zona în cauză:

«O comparație foarte sugestivă e făcută de William Hart în „Arta de a trăi” lucrare care se constituie într-o inspirată introducere la Vipassana. El folosește următoarea alegorie: să presupunem că ai de curățat o piscină. Pentru aceasta poți să folosești o substanță care se cheamă alaun (sare-acră, piatră-acră). Aruncând în piscină substanța în cauză mizeriile sunt precipitate și cad pe fundul piscinei. Piscina rămâne curată ca lacrima. Însă impuritățile nu au dispărut. Nivelul conștient este curat ca lacrima într-o stare de extaz sau samadhi în înțelesul de „enstază”. Însă odată cu ieșirea din „stază” (stare) impuritățile sunt în același loc și nu vor întârzia să concure pentru a căpăta un loc sub soarele/lumina conștiinței. Vipassana face curat în piscină oferind o metodă de a elimina impuritățile din nivelul adânc al conștiinței.

„Evoluția spirituală” este gradul de purificare a minții. Dacă o persoană este în mod repetat preluată de astfel de negativități și „trăită” de ele (vezi nenumăratele manifestări de acest gen la G. – astea dădeau regula) atunci nu poți spune că a făcut cale lungă. Negativitățile pot absorbi energia mentală (așa cum bine zicea Thunder) atunci când nu ești atent, când nu le observi, când ești identificat, trăit, „hrană pentru lună”. Atunci pot prelua controlul.»

Continuare...

Întrebare: Înseamnă aceasta atingerea lui Purusha, a Adevărului absolut etc?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=4443#p4443>

Eu zic să ne păstrăm în zone mai "lumești". Dacă vorbim de Purusha și de a transforma materia vom fi nevoiți să admitem amândoi (eu sigur!) că doar ne dăm cu presupusul. În schimb, cred că avem un dram de experiență în zone mai concrete.

Substratul în ceea ce vroiam eu să spun este că poți să experimentezi "stări" și să nu te transformi cu nimic în profunzime. Intri în "stază" este indescriptibil, intransmisibil, incoruptibil 😊 Ieși din "stare" și totul e la fel. O nostalgie pe care o târâi după tine, o dorință de a se repeta, desigur sunt în plus. Însă nimic esențial nu s-a schimbat. Atunci când va răbufni la suprafață o pulsione subconștientă nu ești cu nimic mai pregătit ca să menții echilibrul ființei tale.

În privința analogiei cu piscina... Așa cum ai remarcat: o analogie servește atâta timp cât pune o lumină dintr-un alt unghi asupra unei discuții. Analogia are părți care seamănă cu obiectul descris și părți care nu seamănă. Dacă ar semăna toate atunci nu ar mai fi analogie, ar fi identitate. 😊 Cei de bună-credință privesc părțile care seamănă și încearcă să își înțeleagă interlocutorul. Ceilalți critică părțile care nu seamănă...

Continuare...

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=8469#p8469>

Buddha a practicat cu doi mari maeștrii. În Magadha a învățat de la Alara Kalama cum să atingă starea de vid mental, de golire a minții. Apoi, a învățat de la Uddaka Ramaputta meditația percepției și non-percepției, adică ruperea minții de la percepțiile senzoriale mundane.

Așadar dacă vorbim stricto-senso de experiențele anterioare ale lui Buddha în atingerea sărilor de samadhi, vedem că sunt diverse. Dacă ne referim la "yoghini" în general, atunci lucrurile se complică și mai mult. 😊 Vezi și la Eliade: [Tehnici de meditație, pag. 78-89](#). Din perspectiva școlii Theravada (de unde provine textul de mai sus - William Hart / Arta de a trăi) "Shamadhi" ar înseamnă liniștirea minții discursive (sem - la tibetani) și "odihnirea" în liniștea primordială esență a tuturor lucrurilor (rigpa - în Mahayana). Nu acesta este scopul practicii în Theravada, dar aceasta poate fi concepția cu privire la stările de samadhi în pasajul de mai sus.

Vipassana zice: poți practica ce fel de samadhi (sau stări modificate de conștiință) dorești, însă vezi că ai de rezolvat o problemă: cablajele tale subconștiente care îți determină majoritatea acțiunilor.

În ce măsură un "samadhi yoghin" poate să ardă aceste impurități și să opereze schimbări profunde în obiceiurile proaste căpătate de o minte scăpată din frâu nu e treaba Vipassanei să zică, evident. Fiecare cu metodele lui. Încă de la început în Vipassana se zice limpede, de mai multe ori: aceasta nu este singura cale; dar dacă te apuci de ea fă o încercare onestă și sinceră cu această tehnică.

Tehnici de conștientizare

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52.html#1699>

Bună idee deschiderea acestui topic pe tema tradițiilor spirituale care se sprijină pe conștientizare. O să spun tradiții sau școli sau chiar tehnici însă atunci când mă refer la tehnici nu înțeleg neapărat că aceasta implică o „tehnologie” ci mai degrabă este un mod de abordare, o atitudine în raport cu existența. Asta pentru că e dificil ca să spun tot timpul tradiție spirituală, școală spirituală etc.

Aceste tehnici se bazează pe capacitatea ființei umane de a percepe faptul că există, pe simțul existenței, ca „organ de percepție” esențial diferit de celelalte cinci. Capacitatea de a percepe aceste „senzații existențiale” se manifestă în multiple forme. Combinat cu sufletul omenesc, cu emotivitatea sa, simțul acesta special creează în om capacitatea de a trăi, de a avea trăiri. Asta în contrast cu capacitatea de a crea reprezentări despre acestea, și anume capacitatea de a gândi.

În ființa umană există o disproporție evidentă între capacitatea de a „trăi” (de a experimenta existența la diferite niveluri) și capacitatea de a o „gândi” (a o reprezenta mental). Termenii („a trăi” versus „a gândi”) nu sunt riguroși, însă fac o distincție suficientă și sugestivă pentru ceea ce vreau să descriu cu privire la tehnicile de conștientizare.

În activitatea cotidiană utilizăm un amestec din cele două capacități. Experimentăm „trăiri” și „gânduri”. Activitatea preponderentă este „gânditul” (repet, prin asta înțeleg aici cumulul activității mentale). Tehnicile de conștientizare deplasează accentul către „simțul existenței”, către dezvoltarea acestuia, către „trăit”.

Majoritatea sistemelor filozofice occidentale pornesc de la datele acestui simț: conștiința de sine. Hegel începe monumentală construcție a *Fenomenologiei Spiritului* cu acest dat al condiției umane. Nu consider necesar să înșir o listă de alte exemple covârșitoare 😊 deoarece cred că este o experiență personală pe care a avut-o și o are oricine. Existențialismul (prezentat într-un mod cel puțin impresionant de Camus în *Ciuma*) pornește de la același reper original. A *patra cale* numește această percepție primară a simțului existenței: amintirea de sine. În contextul în care Gurdjieff nu a prididit în a considera ființa umană o mașinărie, tot el obișnuia să spună că amintirea de sine este singura activitate nebiologică de pe această planetă. Putem demasca și explica fenomene de un subtil rafinament (glanda pineală, sistemul hormonal etc), însă această întoarcere a existenței asupra ei însăși rămâne locașul exclusiv al unui alt tip de existență în opinia tuturor școlilor de mai sus.

Ceea ce propun școlile bazate pe conștientizare este deplasarea accentului pe „a trăi”. „Ce este lumea pentru tine o enigmă care trebuie dezlegată sau un mister care trebuie trăit?” întreba un mare mistic. Tehnicile de conștientizare deplasează accentul spre această capacitate, antrenează și purifică simțul existenței.

Spre exemplu, ca să folosesc „motocicleta” lui Thunder eu aș zice (nu ca să îl combat, ci ca să argumentez cele de mai sus cu același exemplu), aș zice că mintea nu este „mersul pe motocicletă”, mintea este doar „mersul”, atât. „Pe motocicletă” este deja o determinare, un

atribut specific. Existența nu are atribute specifice, nu mă antrenez ca să mânuiesc ceva specific (o motocicletă). Lăsând metafizicărea la deoparte aș zice altfel: mintea este un proces. Mintea este o activitate, nu este un obiect. Nu este motocicletă. Dacă mergi, ce faci ca să oprești mersul? Te oprești. Unde a dispărut mersul? Nicăieri! Ai încetat să faci acea activitate. Atunci când nu mai faci nimic, atunci se oprește procesul. Mintea se oprește când nu faci nimic pentru că, repet, ea este un proces nu un obiect. Desigur are nevoie de cele două componente pentru a putea exista: hardware și software. Corp și spirit. Altfel nu poate exista. Însă ea nu este nici una nici alta.

În cazul în care vrei să înveți comenzile motocicletei ai deplasat accentul către „gândit”, către înțelegere, către control mental. Însă capacitatea de a exista (de a percepe cu simțul existenței) este covârșitoare față de capacitatea de a gândi, de a înțelege. Nu e nevoie de nici o filozofie pentru asta... oricine observă ceea ce se petrece în mintea sa poate constata aceasta și poate vedea „roata” care se învârtă (domol sau amețitor). Datorită acestei disproporții nu poți face față tumultului dinăuntru cu „gânditul”. Nu ai timp. Cele două activități se desfășoară la viteze diferite cu un ordin de mărime (cel puțin). Apare o situație, o „analizezi” ca să iei o decizie (cea corectă, verificată), până ai apucat să iei decizia ea este inactuală și ai scăpat alte zeci de „probleme” cărora nu le-ai dat răspuns, nu le-ai putut controla. Motocicleta are zeci de mii de butoane, de fapt e un întreg escadron de motociclete, care merg uneori haotic, pe drumuri pe care nu întotdeauna le cunoști etc... Thunder, eu nu mi-am propus ca să desființez „motocicleta” sunt convins că ai înțeles asta, vreau doar să consider exemplul tău un punct de plecare și să rafinez modelul. Păi, putem să vedem ce rezultate a dat psihanaliza în acest sens ca să aduc un argument în plus. Chiar dacă dezbați până la capăt un arhetip mental, o situație anume, când observi atent ceea ce este înăuntru minții constăți că „ai rezolvat” ceva infim. Oricum a rezolva înseamnă că ai o opinie, o teorie, anumite conexiuni în mintea ta sunt bine operate și verificate. Ori un „adevăr” este adevăr pentru o ființă dacă îi modifică ființa cu totul. Atunci când „înțelegi” ceva, dar nu te porți în toate situațiile în acord cu această „înțelegere”, acela este un adevăr mental, o teorie, nu este un adevăr al ființei tale. Acesta e necazul cu învățat comenzile motocicletei. Și dacă înveți cele zeci de mii de comenzi, trebuie apoi să le poți utiliza, să poți manevra atât de rapid. Da, se poate argumenta că poți învăța principiile minții, nu situații specifice, așa este! Însă ce folos dacă „înțelegi” dar în timp ce se produce fenomenul ești identificat cu el. Nu este nimeni „la față locului” ca să aplice ce „știi”.

Am spus cele de mai sus ca să accentuez faptul că tehnicile de conștientizare au înțeles faptul că nu poți „controla” mintea. Dacă te ambiționezi să faci asta jalea e mare. Ea se dă la o parte uneori și ai impresia că ai câștigat bătălia, însă numai cine nu a încercat asta nu știe cât de perversă poate fi și cum te lovește cu forță înzecită în alt loc, mult mai sensibil. Lupta cu mintea nu poate fi câștigată și atunci aceste tehnici propun un armistițiu. O lași în pace, așa cum e ea și deplasezi accentul în ființa umană pe celălalt pol, neglijat în mod repetat – pe simțul existenței, pe observare, pe amintirea de sine, pe conștientizare (îi zicem cum vrem).

Cum e de fapt „starea” asta? De a exista? De a avea percepții cu acest simț? Este o experiență personală, desigur, pe care o are orice ființă umană. Atunci când ești de un calm desăvârșit, nimic nu te poate perturba, ți-e atât de bine... fără nici un motiv. Pentru câteva clipe, poate doar o scânteiere, sau poate mai mult. Ești ca o coală albă de hârtie pe care se împregnează senzațiile lumii ăsteia fără să fie murdărite (prea mult!) de depozitul din mintea

ta. Altfel spus, se ridică vălul ignoranței. Existența este percepută în mod direct, fără interferențele minții. Nu e nimic paranormal se întâmplă și în experiența cotidiană numai că astfel de momente scurte se pierd în „zgomotul” asurzitor care pornește imediat fără greș. Sunt momente sporadice de perfect calm. Mulți cred că sunt cu capul în nori și se grăbesc harnici să le distrugă și „să revină”.

Divizarea atenției

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-30.html#2942>

În *Psihologia evoluției posibile a omului*, Ouspensky zice acolo că oamenii care au aflat de ceea ce se poate întâmpla cu viața lor, oamenii în care s-a coagulat un "centru magnetic" (cei care urmăresc influențe de tip C - spirituale ar fi o traducere aproximativă - oameni de tipul 3, în clasificarea lui cu 7 stadii), eh ăștia nu mai au scăpare! Nu mai pot fi niciodată pe deplin fericiți decât mergând până la capăt. (Dacă era nevoie să zică cineva asta!) Singurul lucru neclar este dacă aceasta se va desfășura mai repede sau mai încet. Cale de întors nu există! Nu poți uita ce ai aflat! E prea mult ca să poți uita! Pentru acest tip de oameni...

Mă mânâncă limba să zic, așa cum s-ar fi zis pe vremea Samkhya sau în vremea lui Socrate: Odată ce știi că nu ești pe deplin fericit, nu mai poți fi fericit decât atunci când vei ști că ești pe deplin fericit! 😊

[Mintea nu are niciodată mai multe gânduri/activități deodată.] Aș zice că lucrurile nu prea stau astfel. De multe ori "gândim" simultan mai multe lucruri. Chiar senzația banală că "te deranjează" cineva izvorăște din faptul că procesezi și ceea ce nu te interesează, și ceea ce te interesează. În plus răsare în minte și aversiunea față de faptul că nu poți alocă totul într-o singură direcție, cauți și soluția etc. Toate deodată!

Mai elaborat vorbind, divizarea atenției care este cheia construcției din *A Patra Cale* zice că exact această procesare paralelă este de urmărit. În plus, există mai multe meditații și tipuri de meditații care chiar asta urmăresc să fii atent și conștient de două (sau mai multe) lucruri simultan și astfel să transcenzi natura lor și să ajungi la sinteză. Altele zic să percepi simultan senzații fizice din locuri diferite ale corpului.

În meditație adesea atenția este alocată la obiectul meditației dar poți fi conștient cum începe să alunece și cum parțial încep să se formeze gânduri care se succed cu repeziciune. Însă într-un stadiu anterior acestei coagulări clare a unei idei, a unui gând, starea e una complexă de osmoză, de nedeterminat, de pre-gânduri care nu au trup și consistență, ci sunt ca niște voaluri fine ce coexistă și parcă se insinuează atenției. Atâta timp cât rămâi echilibrat și îți vezi de treabă le tragi "alimentarea" (fără să urmărești asta) și se topesc. Altfel, din ceea ce coexistă, dintre toți candidații, mintea cu preferințele ei își alege de regulă un câștigător. Învingătorul acaparează, de regulă, întreaga atenție, însă există și multă figurație pe acolo.

Se spune că mintea se recompune de miliarde de ori pe secundă. Conexiunile se desfac și se reafac cu o viteză uimitoare. De fiecare dată când intră într-o "stare stabilă", mintea își alege un obiect pe care se re-compune. Îi cășună pe ceva! Pe o amintire, pe o idee, pe un gând, pe existență. Astfel, din punct de vedere pur teoretic poți spune că la un moment de timp mintea este exclusiv alocată pentru un singur obiect. Însă percepția psihologică este cu totul alta. Este de simultaneitate a mai multor procese. De aici și capacitatea de divizare a ei, fără de care ciuciu a patra cale!

Tolle și Vipassana

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic52-15.html#2191>

Tolle descrie ca la carte Vipassana (prima parte - observarea senzațiilor la nivelul pielii și partea a doua - observarea senzațiilor înăuntrul corpului fizic) și mai descrie Anapanasati (observare simplă). Tehnică e într-adevăr mult spus pentru că el mai mult își descrie stările. Fă și tu așa! Poți? El a pornit la drum având revelații ale existenței (vezi Puterea prezentului) în adevăratul sens al cuvântului.

O tehnică (universală) trebuie (în principiu) să poată fi aplicată de oricine. Indiferent de înclinațiile minții sale. Ori în tradițiile pe care le-am amintit, încă la nivel elementar se face distincția între șase tipuri de atitudini (discipoli) și se indică modul în care trebuie aplicate corecții pentru fiecare caz etc. Vezi (*Mindfulness of Breathing* pag. 62 - "the Lustful (rāga-carita), the Hating (dosa-carita), the Dull (moha-carita), the Faithful (saddhā-carita), the Intelligent (buddhi-carita), and the Speculative (vitakka-carita).") Desigur, nu așa merge treaba, cu rețete aplicate mecanic. Ceea ce vreau să subliniez este că avem de-a face cu o metodă completă. Cu valabilitate universală, pentru orice tip de minte/experiență emoțională.

În plus, Vipassana și Anapanasati sunt tehnici complementare care, de regulă, sunt aplicate alternativ pentru a nu înclina balanță în nici o parte. Atunci când Anapanasati "nu mai lucrează", iar mintea se tocește - cum zice Krishnamurti - adică intră inevitabil în rutină (= "dorință de schimbare", ca rezultat al rezervorului enorm de dorințe din subconștient), ei, atunci de acolo nu o mai scoate Anapanasati, ci Vipassana. Și invers.

Manualul de utilizare face parte din respectivele tehnici. De fapt "indicațiile de utilizare" e mai exact spus, deoarece (zicea bine rroar) cu inconștientul te descurci singur. Manuale pe care nu le găsim în cazul unor experiențe autentice dar singulare precum a lui Tolle.

Ah, și să nu uit! Tolle a descoperit aceste tehnici singur, dacă ceea ce a scris este așa. Pur și simplu, întorcându-se către interiorul său. Nu i-a predat nimeni Anapana sau Vipassana. Însă, așa cum se spune, acestea sunt încryptate în structura conștiinței omenești. Și despre Buddha se spune că a "redescoperit" tehnica, nu că a descoperit-o sau a inventat-o. Statuetele scoase la iveală la Mohenjo Daro și Harapa (pe valea Indusului) reprezentând posturi yoga (asanas) practicate de figurine cu fizionomie sumeriană ne fac să gândim cu 2000 de ani înapoi originile istorice (nu legendare) ale practicilor yoghine și meditative.

Ce crezi oare că făceau "Gânditorul" de la Hamangia și "Femeie șezând"(mileniul V înainte de Hristos)? Avem și noi un Tolle și o Toală ai noștri!



Cultura careia apartine "Ganditorul" a fost prima data atestata intr-un sit arheologic din satucul Hamangia, de langa orasul Baia, de pe Litoralul Marii Negre. Este nivelul de civilizatie al primei populatii care s-a stabilit pe coasta occidentala a Marii Negre, civilizatie de origine meridionala. Hamangia este plasata in timp in neoliticul mijlociu, respectiv mileniul al VI-lea i.Hr. Descoperirile arheologice cu privire la aceasta cultura au fost facute in asezarile de la Ceamurlia de Jos, Baia, Medgidia, Targusor si in necropolele de la Cernavoda si Durankulak. Caracteristice pentru Hamangia sunt statuetele antropomorfe de o expresivitate artistica deosebita.

Minte și trup

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176.html#2872>

Pe coasta de vest a Turciei, la 100 de km nord de Izmir se află orașul Bergama. Pitorescul și seva de autenticitate a acestei locații, mai puțin călcată de turiștii dornici de confort este întregită de situl arheologic Pergamon (sau Pergamum). Cetatea antică este situată pe o colină înaltă ce asigură vizibilitatea șesului pe o întindere vastă spre sud, iar spre nord descoperă un bazin splendid de culoare azurie, înconjurat de o pădure de pini. Vezi câteva poze aici:

<http://www.turkeyvision.com/turkeyinformation-en/Aegean.htm>

Locația este superbă și nu este de mirare că în antichitate era cel mai mare centru de cură și tratament. Cu cei circa 10.000 de locuitori în perioada de înflorire putem considera fără teama de a greși că era o adevărată metropolă. Ca termen de comparație, Histria în perioada de maximă dezvoltare nu depășea 5.000 de suflete *intra muros* și *extra muros*. Pergamon era cel mai mare centru de tratament pentru negustorii stresați sau betegi, dar în mod obligatoriu (foarte) înstăriți.

În această mega-stațiune centrul de tratament era denumit *Asklepieion*. Vezi aici:

<http://www.maxiturkey.com/wiki/Pergamon#Asklepieion>

În mitologie, Asklepios era fiul lui Apollo, zeul tămăduitor (între altele). Apollo îl încredințase pe tânărul ce va deveni patronul medicinei moderne centaurului Chiron de la care acesta deprinse arta vindecării cu ajutorul chirurgiei, al plantelor medicinale etc. Centrul medical *Asclepieum* era foarte asemănător cu o clinică medicală modernă. Pacienților li se prescriau exerciții fizice, medicamente, remedii naturale, sau cură de miere, cură cu apă de izvor sau erau tratați prin sugestie. În acest loc, visele erau analizate cu 2000 de ani înaintea lui Sigmund Freud. Uneori tratamentul consta în calmarea minții cu ajutorul mirosului puternic de pin prin plimbări în superbul peisaj, plimbări ce pot fi probate și astăzi. 😊

Într-un astfel de centrul se "reparau" mintea și trupul. Mintea mai întâi! Vezi aici ce presupunea un astfel de tratament:

http://en.wikipedia.org/wiki/Healing_temple

Pe efigia din templul lui Asklepios stă scris de mai bine de două milenii:

"Cei care vin să fie vindecați, mai întâi le va fi vindecată mintea, iar numai atunci când mintea este sănătoasă, va fi vindecat trupul..."

Cu mai bine de două milenii în urmă mintea și trupul erau știute ca inseparabile. Ceea ce a descoperit abia acum câteva decenii medicina occidentală cu așa-numitul concept "psihosomatic" era cunoscut și aplicat, deopotrivă de Orientul lui Buddha sau de Occidentul lui Asklepios.

În prezent, **psiho-somaticul** este un "adevăr" indiscutabil al medicinei moderne. În Statele Unite (poate și în alte țări) orice intervenție medicală complexă este asistată și susținută (direct și activ) de psihologi specializați în domeniu. Cu o atitudine mentală nepotrivită, o intervenție pur mecanică își diminuează șansele de reușită, și invers.

Minte și trup. Împreună la bine și la greu... până când moartea/iluminarea le va despărți!

Ascetism sau societate

<http://www.exmisa.ro/eamped26/topic2-270.html#322>

Pentru că s-a discutat despre practici spirituale ascetice sau „în lume” o să încerc să schițez câteva opinii pe această temă.

Există tradiții cu inclinație ascetică și tradiții care nu presupun acest lucru ca pe o condiție, ba dimpotrivă. Cel mai reductibil exemplu în favoarea celui de-al doilea caz îl constituie tradiția sufită care păstrează amintirea unei pleiade de maeștrii iluminați care au trăit „în lume”? Desigur, se poate argumenta astfel în măsura în care putem considera veridice informațiile transmise de folclorul fiecărei tradiții spirituale. Nu avem la dispoziție istoriografie (și mă îndoiesc că vom avea vreodată) pentru a analiza după rigorile dorite de știință numărul de iluminați sau eliberați ai fiecărei școli. De regulă, cu cât informațiile sunt mai apropiate de momentul prezent, corelațiile care se pot face sunt mai numeroase, așadar cota de credibilitate crește (din acest punct de vedere „științific”).

În reductibila lucrare „Istoria filosofiei islamice” de Henry Corbin (partea I - cap. III, VI-VIII, partea a II-a, cap II și III) ne este deslușită o pleiadă de maeștrii fondatori de școli spirituale, maeștrii care au trăit „în lume”. Amintesc numai pe Ibn Arabî (prolific scriitor), Jalâloddîn Rumî (inegalabilul maestru ce a trăit în Qonya). Într-o altă lucrare prestigioasă „Sufismul – doctrină, ordine, maeștrii” a lui Jean Chevalier ne furnizează numeroase alte exemple (selecție arbitrară): Imarân-ibn Rosayn Khosâ'i (înnalt funcționar), Hasan Basrî (militar, judecător, înnalt funcționar), Ibn Adham (mare senior feudal), Ibn Karrâm (profesor și teolog) etc. În același scop se poate apela și la lucrare „Islamul - Introducere în doctrinele esoterice” a lui Titus Burckhardt, însă cred că este mai mult decât elocvent pentru ceea ce era de argumentat.

Ca un singur exemplu, de dată recentă, așadar cu credibilitate ridicată conform criteriului de mai sus, vezi „Întâlniri cu oameni remarcabili” a lui Gurdjieff. În mare parte maeștrii și dervișii întâlniți de acesta în Transcaucazia și Orientul Mijlociu erau angrenați în activități sociale. Confirmările vin și de la discipolul său, Edmond Andre, care i-a refăcut drumul. În cartea sa „Întâlniri cu maeștrii sufiți ai lui Gurdjieff” acesta descrie pe rând întâlnirile cu maeștrii maestrului său: Hakim Abdul Kadir (țesător de covoare, Frate Lumesc așa cum era numit), Hakim Mohamed Khatt (caligraf), Șeicul Muslihuddin din Udha din ordinul Kadiri, Ataullah Karmani (arămar din Damasc), Kazi Haider Gul (poet din Istanbul).

Ca să nu mă limitez numai la tradiția sufită aș aminti și de tradiția Vipassana care ne furnizează exemplele de dată recentă ale lui Sayaghi U Ba Kin (1899-1971) – înnalt funcționar public în Myanmar sau a lui S.N. Goenka, discipolul său – cea mai înnaltă autoritate Vipassana în prezent.

Nu cred, însă, că aceasta este abordarea justă pentru a valida o tradiție spirituală. Important este să sesizăm faptul că sunt mai multe metode, cu abordări diferite. Iar unele dintre ele nu presupun ascetism sau retragere din lume. Există o foarte frumoasă poezie a lui Rabindranath Tagore, în care Yashodhara soția lui Buddha îl întâlnește pe acesta atunci când își vizitează (după 12 de ani) căminul pe care îl părăsise în căutarea eliberării. Yashodhara îl privește și îl întreabă: „Acum știi dacă a trebuit să pleci?”. Buddha o privește îndelung și nu îi răspunde, în ficțiunea lui Tagore, pentru că numai după ce a plecat și a atins

Nirvana a înțeles că nu era nevoie să plece nicăieri în căutarea ei. Sau, așa cum frumos a spus un sufit: "După ce am bătut la ușă timp de patruzeci de ani am realizat că am bătut tot timpul dinspre interior."

Pornind de la acestea aş pune sub semnul întrebării modul comun în care este interpretată învățătura lui Krishnamurti, fapt care ar fi putut fi vizat de Tagore (conexiunea îmi aparține) cu această creație artistică. Buddha, plecând a aflat că nu era necesar să plece. Altfel spus, Krishnamurti poartă un monolog, își descrie stările, cunoașterea sa, atunci când își prezintă învățătura. El a ajuns la această concluzie „plecând”, însă învățătura sa sfătuiește pe ceilalți „să nu plece”. Probabil acesta este și motivul pentru care Krishnamurti nu a avut discipoli de marcă.

Revenind, există un anumit tip de școli spirituale (Zen, Vipassana, A patra cale etc) care utilizează metoda conștientizării, a dezvoltării “simțului existenței”. Conștiința de sine ca embrion al spiritualității există în orice tradiție. În mare parte și filozofiile occidentale își constituie ca punct de plecare același realitate a conștiinței de sine ca dat al condiției umane, pentru a construi un sistem. De asemenea, o însemnată parte a școlilor mistice se ocupă de cultivarea și creșterea acestei semințe existentă în orice ființă umană.

Pentru a descrie ceea ce este comun acestor tradiții voi folosi o frumoasă alegorie care spune că înainte de a ști în ce direcție să te îndrepti, înainte de a îți pune problema morții, sau a existenței (îi putem spune oricum) este ca și când nu ai ști să faci focul. Tremuri de frig și nu știi de ce! Nu știi cum să procedezi. La “școală” înveți să faci focul. Să îl aprinzi și să te încălzești un pic. Dacă nu mai pui lemne, se stinge. Însă pe măsură ce devii mai priceput înveți să faci focul și când e vânt, și pe ploaie, înveți să îl faci oriunde și oricând. Însă cum uiți să pui lemne, iar se stinge. Cândva, focul se poate aprinde de la sine, definitiv... așa spun unii. Nu se mai stinge. Arde într-una!

Școlile sau tradițiile spirituale de acest tip te învață să cultivi simțul existenței, să întreții focul. Să menții atenția divizată, să observi, să fii conștient, putem numi aceasta cum dorim. Apoi, întorcându-te în lume îți revine ție misiunea să nu adormi, iar astfel focul să se stingă. Însă, simțul existenței nu încetează dacă trăiești în societate. Nu există disjuncție între practică și existență. Existând conștient practici! Timpul tău nu este divizat, nu este împărțit între momentele în care practici și celelalte activități. Practica este inclusă în natura lui a exista.

Ascetism sau „în societate” sunt contexte nerelevante în acest sens. Așa-numita atenție divizată sau conștientizare, sau amintire de sine se confruntă cu situații diferite în contexte diferite. Unele piedici sunt mai ușor de depășit prin schimburile care se produc în cadrul interacționărilor umane. Orgoliul spre exemplu, sau aversiunile. Aceste negativități pe care le-ai acumulat adânc în interiorul minții pot fi conștientizate mult mai ușor în societate, decât în reclusiune. Există chiar veritabile metode de a “simula” acest lucru în mănăstiri.

Aceste considerații pot fi catalogate pe bună dreptate ca argumente egotice pentru întoarcerea în social, atunci când ai învățat să practici, să observi conștient existența. O altă motivație este de altă factură. Știind cum se face focul poți intra înapoi în lume pentru a încălzi și pe alții. Nu mă refer la a-i salva, la a-i scoate din ignoranță sau alte astfel de mari orgolii. Atunci când poți rămâne senin și calm printre semenii tăi, chiar și în situații critice, poți fi de ajutor. Poți face un mic bine în loc să propagi răul existent. Asta fără să îți propui,

fără să urmărești așa ceva. Pur și simplu existând, senin și bucuros fără să urmărești ceva anume. Poți împărtăși celorlalți ceea ce poți primi! Prin dăruire se spune, de asemenea, că poți ajunge la lumina focului veșnic.

Așa spune tradiția acestor școli...

Prea mult s-a făcut caz de iluminare ca un prag, în opinia mea. Contrastul este prea intens creionat între o ființă neiluminată și un iluminat sau un eliberat (cele două noțiuni sunt net diferențiate în tradiția acestor școli – poate detaliem cu altă ocazie). Pe măsură ce întreții și dezvolți simțul existenței viața ta este un continuum. Rezultatele le simți direct și imediat pe propria piele. Nu este o irosire dacă declicul nu s-a produs, atâta timp cât **ai existat**.

În concluzie, cred că nu poți alege o cale după numărul de presupuși iluminați pe care i-a păstrat tradiția. Decizia depinde, **în mod decisiv** de structura interioară a fiecăruia, de ceea ce este îndemnat launtric să facă cu viața sa. Modele de urmat sau practici de aplicat se pot înșirui sumedenie și pe calea ascetismului și trăind în societate...

* * *

P.S. Ceea ce spune Krishnamurti nu trebuie luat ad literam. În privința inutilității oricărei tehnici (derulată în timp etc) Krishnamurti devine uneori mai explicit și face o diferență esențială între tehnică și observare! Tehnica este cea care presupune un efort, act volițional, concentrare. Observarea presupune altceva. Presupune atenție. Iar atenția nu este concentrare. Concentrarea este exclusivă, selectivă și volițională pe când atenția este permisivă și pasivă.

Ca un exemplu, iată opinia lui Krishnamurti despre Anapanasati și Vipassana așa cum am mai prezentat-o aici:

<http://forum.softpedia.com/index.php?showtopic=94262&st=18495>

K. spune: "This is not a technique, you are observing the truth. The truth from moment to moment. Perfectly all right!". Citatul este preluat de aici:

http://www.buddhanet.net/bvk_study/bvk22c.htm

P.P.S. Oricum, facem doar balet în privința opțiunilor noastre, noi cei de aici. Postează vreunul din peșteră? E drept că eu aș bănuî pe câțiva că trăiesc prin peșteri, dar asta e o cu totul altă poveste...

Superioritatea celor care meditează?

Întrebare: Cei care meditează se consideră superiori față de semenii lor?

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=32618#p32618>

Cred că e o neînțelegere...

În articolul citat nu se încercă acreditarea ideii că nu suntem egali (în mod esențial). Unul din fundamentele practicii meditative menționate este *anatta* - absența ego-ului sau a celui nucleu care ne-ar diferenția în vreun mod esențial. Călugării care au participat la acel experiment nu meditează pentru a își privi semenii ca nefiind egali cu ei. Lucrurile stau complet invers.

Uite, dacă prin analogie vorbim despre trup este ca și când ai spune că s-au făcut studii pe un grup de oameni care practică în mod regulat jogging-ul și pe un alt grup sedentar. Și s-a constatat că primul grup are o circulație sanguină mai bună sau în general o condiție fizică mai bună... Nu are importanță că fac jogging sau patinează ori folosesc bicicleta. Însă e clar că doar a sta pe canapea și a citi despre culturism sau a vorbi despre asta nu va avea niciun efect. Trebuie chiar să alergi ca să îți îmbunătățești condiția fizică.

Sau, ca să dau un alt exemplu, dacă s-ar face un studiu pe un grup de călugări ortodocși care se roagă zilnic într-o mănăstire și pe un alt grup de oameni care duc o viață tipică la oraș probabil se va constata că primul grup are o capacitate mult sporită de a face față presiunilor psihologice sau stress-ului în general. Pentru asta nu ajută să faci integrale sau flotări logice. Și nici "conexiuni inteligente". (😊) Pentru a avea o minte echilibrată trebuie să faci "sportul" corespunzător.

Indiferent că e jogging, patinaj sau ciclism.

Cred că merită efortul

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=4321#p4321>

Și eu cred la fel. Cred că suntem o specie printre alte specii. Cred că suntem mânați de instinctul de supraviețuire și de impulsuri sexuale. Cred că gândurile noastre dispar odată cu noi. Cred că Existența își vede de treabă și fără ele. Cred și constat că nu am nici cea mai vagă idee despre esența conștiinței. Cred că cele mai înalte stări de shamadhi nu transformă cu nimic ființa umană în adâncurile ei.

Însă cred că gândurile nu sunt totul. Nu e nevoie să cred pentru că pot să constat existența conștiinței de sine, chiar dacă nu știu și nu voi ști vreodată ce este aceasta. Iarăși nu e nevoie să cred pentru că pot vedea adeseori cât este de nefericită mintea deoarece nu poate să cuprindă totul. Cred, de asemenea, că nu e treaba ei.

Constat că existența mea este mizerabilă sau fericită în funcție de ceea ce cred. Nu e nevoie să cred pentru că pot să constat că a trăi și a exista este altfel decât a raționa și a gândi. Între cele două mizez pe prima pentru că cea de-a doua nu a reușit niciodată să ducă treaba la bun sfârșit. Dacă prima va reuși, nu știu.

Cred, cel puțin, că merită efortul...

Cine are acces la „adevărata” Yoga?

<http://www.exmisa.ro/eamped-all/03-10-2007/topic2-1350.html#1912>

Sunt două mari abordări ale tradițiilor spirituale. Unele dintre ele presupun existența unui Maestru prin intermediul căruia se declanșează inițierile etc. O să mă refer la celelate care consideră că o tehnică (Anapanasati, spre exemplu) este încapsulată în structura minții (conștiinței umane). Susțin că aceste tehnici funcționează tocmai pentru că sunt "încryptate" în această specie, sunt intrinseci condiției umane. Pentru acestea nu este nevoie de un Maestru. Singura inițiere se poate formula în două rânduri: "fii conștient că exiști cu fiecare inspirație și fiecare expirație". Cel care te ajută să te ridici în picioare (să înveți să faci focul!) se cheamă "îndrumător" (fără "î" mare). Odată ce ai plecat la drum cu un astfel de sfat, mergi singur. Tehnica trebuie redescoperită înăuntrul minții tale. Ea este acolo! Anapanasati are mai multe stadii și trepte (16, până la capăt, spun unii). Pe măsură ce practici mintea le descoperă singură înăuntrul ei, nu vin din exterior. Mintea pleacă la drum cu entuziasm și te trage după ea descoperind singură ceea ce este de făcut.

Ei, din acest punct de vedere TOȚI au acces la yoga!

Desigur, îndrumătorul își are rostul lui și nu este de neglijat. Nu vreau să se înțeleagă altceva. Însă nevoia reală de îndrumare apare foarte târziu. Unii spun că au nevoie de îndrumare... și ca să ascundă problema foarte adânc (încât să nu mai poată ajunge la ea) de îndrumare "subtilă". Știm cu toții că la ananghie putem străbate singuri cale lungă și putem pătrunde adânc în miezul existenței. Atunci când e limpede ca lumina zilei că suntem singuri! E lung drumul până la nevoia reală de îndrumare. Ce le trebuie lor? Confirmare la tot pasul? Dădăceală? Nu au "informație" suficientă?

Nimic nu poate suplini disciplina interioară, orice altă rutină exterioară este un paleativ. Știm foarte bine cum e cu plimbatul păturicii pe la sală. Nici un Maestru nu îți "rezolvă" lenea sau indolența... îți detectează problema, îți mai dă o temă de casă ceva asanas și gata, problema, puff, a dispărut! Pur și simplu, nu funcționează! Depinde de fiecare în parte.

Așadar, PUȚINI au acces la adevărata yoga! Așa e!

Este într-un fel sau altul după fiecare în parte!

Buddhism Tibetan – Anapanasati

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic217.html#3491>

Pregătirea pentru meditație

Există numeroase forme de meditație. Dar cum să abordăm practica meditației? Iată ce vom vedea acum. Care este finalitatea ei? A deveni stăpânii minții noastre pentru a dispune liberi de ea, a face din ea instrumentul cu care să punem capăt suferințelor noastre.

Postura

Postura cea mai adaptată meditației este cunoscută sub numele de poziția lotusului. De asemenea, vă puteți așeza în semi-lotus. Esențialul nu constă în poziție. Important este să vă așezați confortabil, pe un scaun, sau chiar pe jos. Nu vă forțați să rămâneți într-o poziție neplăcută, căci vă vor dura picioarele sau genunchii, iar mintea, preocupată de durerile articulațiilor, va fi incapabilă să se lase absorbită în meditație. Măinile se așează la nivelul ombilicului, dosul mâinii drepte în palma stângă, degetele mari atingându-se ușor și formând un triunghi cu palmele. Dacă simțiți o oarecare oboseală ținându-le astfel, le puteți sprijini cu ajutorul unei pernițe. Brațele să fie ușor îndepărtate de corp lăsând astfel să circule aerul. Coloana vertebrală și umerii să fie drepte iar capul ușor înclinat în față, cu bărbia retrasă. Nu lăsați privirea să se plimbe în jur. Îndreptați-o în jos iar ochii să fie pe jumătate închiși și destinși. Dacă încercați să vă priviți vârful nasului riscați să vă obosiți vederea și veți sfârși prin a simți tensiuni supărătoare. Limba trebuie să apese ușor cerul gurii, iar gura și maxilarele să-și păstreze poziția lor naturală. Toate aceste indicații privind poziția de meditație își au importanța lor. Într-adevăr, meditatorul are tendința să piardă conștiința corpului său, dar ansamblul acestei posturi îi va permite să-și mențină postura fără vreun efort de voință.

Meditația asupra celor nouă cicluri de respirație prin alternanță

Deoarece meditația este o activitate a minții, mai întâi o vom calma și vom curăța canalele prin care circulă energia indispensabilă funcțiilor mentale. Acest act preliminar va favoriza derularea corectă a practicii meditative.



Cele nouă cicluri ale respirației alternate

Un număr infinit de canale (în sanscrită Nadi) ne străbat corpul. Ne vom concentra asupra a trei dintre ele, situate de-a lungul coloanei vertebrale. Trebuie să avem spatele cât mai drept posibil (fără ca această poziție să fie inconfortabilă). La dreapta, plecând de la baza coloanei vertebrale (la o distanță de aproape patru degete sub ombilic), vom vizualiza un canal lateral de culoare roșie urcând de-a lungul acesteia până în creștetul capului și urmând curbura craniană în interior, pentru a se termina la baza nării drepte. Simetric, la stânga coloanei

vertebrale, vom vizualiza un canal de culoare albă care va avea același parcurs și a cărui extremitate superioară se va termina la baza nării stângi, extremitatea sa inferioară găsindu-se la o distanță de patru degete sub ombilic. Cele două canale se deschid în nări. Ele au grosimea unui deget de mărime normală. Prin canalul roșu circulă sângele, iar prin cel alb, lichidul seminal.

Într-o primă fază, ne imaginăm extremitatea inferioară a canalului alb din stânga intrată și fixată în extremitatea canalului roșu din dreapta (fig. 1).

Când avem o viziune clară a acestui fenomen, cu arătătorul mâinii drepte blocăm nara dreaptă și inspirăm lent pe nara stângă. În același timp, vizualizăm aerul ce intră pe nară și coboară în canalul alb din stânga. La expirație, deplasăm arătătorul drept pentru a astupa nara stângă cu dosul degetului. Ne vom imagina că aerul își continuă coborârea prin canalul stâng, ca apoi să treacă în cel drept, de culoare roșie, și să urce până în nara dreaptă de unde este eliminat. În timpul acestei respirații, ne gândim că la coborâre, dar mai ales la urcare, aerul curăță canalul roșu prin care trece așa cum vântul mătură praful.

Să ne imaginăm un tub murdar pe dinăuntru. Când suflăm prin una din extremități, impuritățile se desprind și sunt eliminate prin cealaltă extremitate. Așa cum tubul nu are decât două capete, ne imaginăm că și aerul inspirat intră pe un canal și iese pe celălalt, neavând altă ieșire. Precizez că ne folosim de același deget (arătătorul drept) pentru a bloca succesiv nara dreaptă când inspirăm pe nara stângă, apoi nara stângă pentru a expira pe cea dreaptă. La expirație, putem compara nara dreaptă, pe unde iese aerul viciat, cu coșul de fum al unei uzine ce-și aruncă fumul încărcat cu reziduuri. Evocarea acestei imagini ne poate ajuta să concretizăm vizualizarea.

În tot acest timp, respirația trebuie să fie lentă, calmă și profundă, atât la inspirație cât și la expirație, dar fără să forțăm. Este suficient să respirăm normal și cât mai regulat posibil. La început vom simți o oarecare jenă datorată limitelor impuse de ritmul nostru respiratoriu. Cu timpul, atât inspirația cât și expirația se vor prelungi iar dificultățile vor dispărea. Acest exercițiu (inspirație pe nara stângă, expirație pe cea dreaptă), se va repeta de trei ori consecutiv. Canalul roșu, în dreapta, prin care trece aerul în mișcarea sa ascendentă, va fi atunci complet purificat și asemănător unui fascicul luminos de culoare roșie.

Trecem apoi la purificarea canalului stâng (fig. 2). În acest scop, ne imaginăm că extremitatea inferioară a canalului roșu (în dreapta) pătrunde în canalul alb (în stânga), la aceeași distanță de patru degete deasupra ombilicului. Blocând nara stângă cu arătătorul stâng, vom inspira pe nara dreaptă. Apoi, cu dosul arătătorului stâng, blocăm nara dreaptă și expirăm pe cea stângă. Repetăm și acest exercițiu de trei ori consecutiv, expulzând astfel toate impuritățile de pe canalul alb din stânga, care va străluci ca un tub de sticlă albă prin care trece lumina (fără a avea însă rigiditatea acestuia).

Pentru faza a treia a acestei practici, vizualizăm în centru, între cele două canale, un al treilea canal, de culoare albastră, a cărui extremitate inferioară se află tot la patru degete sub ombilic (fig. 3). Parcursul său e identic cu cel al canalelor laterale: el trece prin interiorul coloanei vertebrale până la ceafă, urmează curbura cutiei craniene prin interior și se termină deasupra punctului median, între sprâncene. Acest canal e ceva mai gros decât celelalte două și în limba tibetană e numit Tsa Ouma: Canalul Central. Este cel mai important dintre

toate canalele corpului nostru. Vom purifica și canalul central. Pentru a face aceasta, să ne imaginăm că cele două canale laterale se curbează la extremitatea lor inferioară și pătrund în canalul central. Măinile se așează astfel: dosul mâinii drepte în palma stângă, degetele mari împreunându-se puțin deasupra ombilicului. De data aceasta vom inspira și expira pe ambele nări. Aerul intră în cele două canale laterale, apoi trece în canalul central, din care, prin expirație sunt eliminate impuritățile prin punctul situat ceva mai sus de încrucișarea sprâncenelor. Repetăm de trei ori acest exercițiu și astfel canalul central este purificat în întregime. Acum, el a devenit asemănător unei raze de lumină albastră.

Din acest moment, cele trei canale sunt purificate și respirațiile următoare vor fi executate cu o ușurință desăvârșită, traversând, fără să întâmpine nici o rezistență, canalele eliberate de toate obstacolele. Deoarece aduce calmul minții, concentrarea asupra ansamblului celor nouă respirații, când e îndeplinită cu atenție și precizie, constituie o excelentă pregătire pentru meditație, căreia îi îmbunătățește eficiența.

Am vorbit de suferință și v-am cerut să reflectați bine asupra ei. Este un lucru extrem de important. Bolnavul care nu e conștient de boala pe care o are nu se gândește să utilizeze un remediu sau să urmeze un tratament medical. Iar dacă această idee nu-i trece prin minte, el nu va face nimic pentru a se vindeca. Ca să ne însănătoșim, nu va folosi la nimic dacă numai ne uităm la medicamente. Tot astfel, dacă nu cunoaștem adevărata natură a suferințelor noastre, nu vom putea genera în noi dorința de a practica Dharma; iar în lipsa unei aspirații autentice vom fi incapabili să ne angajăm pe calea ei. Dacă ne mulțumim doar cu informațiile pe care ni le oferă lectura, nu vom suprima suferința.

Eu v-am descris situația. Vă rămâne vouă să gândiți, să analizați detaliile și implicațiile în profunzime. De foarte multă vreme, mintea noastră s-a îngrijit în mod exclusiv de activități mondene: muncă, câștiguri, diferite avantaje personale... Aceste preocupări au devenit atât de familiare minții încât e greu să fie adusă la practicarea Dharmei. Trebuie deci să acționăm cu mare abilitate pentru a o conduce, treptat, într-acolo. Tehnica de meditație pe care v-am transmis-o până acum folosește la strunirea minții, la canalizarea ei în interior pentru ca astfel să i se dezvolte facultățile de concentrare.

Anapanassati

Practica ce vă va fi descrisă acum se numește în sanskrită Anapanassati: atenția asupra respirației.

Vom adopta o poziție care să ne fie confortabilă, dar dacă nu ne vine prea greu, poziția cea mai adecvată este cea a lotusului, deja descrisă, din motive ce v-au fost explicate mai înainte. Fiecare detaliu își are rostul său. Mai ales faptul de a înconjura ombilicul unind vârfurile degetelor mari deasupra palmelor, va fi extrem de util în meditațiile viitoare. Trunchiul trebuie să fie drept astfel încât canalele care îl parcurg să fie întinse și trecerea aerului prin ele să fie ușurată. Dacă respirația se face lesne și aerul circulă prin canalele adecvate, vom avea o minte mai limpede și, deci, o meditație mai bună. Înclinând ușor capul, evităm intensificarea elementului caldura în organism, care ar antrena uscarea gurii și senzația de sete. Creșterea elementului caldura poate de asemenea cauza afecțiuni ale ochilor, migrene sau dureri de ceafă. Ținând ochii pe jumătate închiși, privind înainte, împiedicăm dispersarea naturală a minții către obiectele din jur. Trebuie evitată închiderea completă a ochilor, căci obscuritatea astfel produsă riscă să provoace somnolență. Anumitor persoane, însă, le este mai ușor să mediteze cu ochii închiși, așadar fiecare poate să aleagă

ce îi convine mai bine. Limba trebuie să atingă ușor cerul gurii, ca astfel să se evite uscarea gâtului. Gura să rămână în poziția ei normală și, indiferent dacă e deschisă sau închisă, să fie complet destinsă.

Avantajele acestei posturi, care se pretează în mod special meditației, au fost evocate aici doar foarte succint. Motivația ei ar presupune explicații mult mai vaste. Odată instalați în această postură, ne consacram practicii Anapanassati, atenția asupra respirației. Aceasta se compune din șase părți: numărarea, urmărirea, plasarea, analiza, schimbarea și purificarea perfectă.

Numărarea

Așezați în postura deja descrisă, procedăm la numărarea respirațiilor. Pentru aceasta, gândirea trebuie să fie concentrată total asupra acestui du-te-vino al respirației și numărăm în gând de la unu la zece pentru fiecare cuplu inspirație-expirație, începând cu expirația; de exemplu:

o expirație/o inspirație = 1, apoi

o expirație/o inspirație = 2...

și așa mai departe până la 10, care aici e un număr convenabil. Nu e vorba să se numere cu voce tare, cu atât mai puțin în scris.

Trebuie să fim atenți mai ales la fazele de expirație și inspirație, să fim conștienți că expirăm la expirație și că inspirăm la inspirație, fără nici o confuzie între secvențele de inhalare și de exhalare a aerului. Pe parcursul acestui exercițiu vom face efortul de a ne gândi doar la respirație. Nu vom putea profita de el dacă mintea noastră vagabondează și visează la munte, la mare... În timpul acestei practici urmărim ritmul natural al respirației, care se va prelungi de la sine în mod treptat. Când mintea va ajunge să urmeze complet, fără nici o distragere, mișcarea expirațiilor/inspirațiilor de zece ori la rând, și când respirația se va putea prelungi cu o amplitudine mai mare, înseamnă că am împlinit prima fază a practicii Anapanassati. Doar atunci vom putea trece la faza următoare.

Urmărirea

Acum vom urmări cu precizie parcursul respirației. Mai întâi la inspirație, vom urmări aerul inhalat până la gât, de exemplu. Apoi la expirație îl vom urmări spre exterior, până la o distanță echivalentă. După care vom urmări inspirația tot mai departe spre interior și expirația tot mai departe spre exterior, oarecum asemănător cu imaginea unui jet de apă propulsat la o anumită înălțime și care cade apoi de la aceeași distanță. Aici nu se pune, evident, problema să respirăm cu forța unui jet de apă; această imagine ilustrează doar parcursul respirației, care trebuie să fie suplă și naturală.

Vom vizualiza aerul inspirat până la nivelul pieptului și aerul expirat până la aceeași distanță în exterior, și așa mai departe, fără a forța. Când respirația se va prelungi de la sine, o vom urmări, treptat, până la nivelul ombilicului, apoi până în dreptul genunchilor, al vârfului degetelor de la picioare. Este posibil ca anumitor persoane să le fie mai ușor să vizualizeze aerul sub forma unui fum ușor de tămâie. De asemenea, se poate urmări inspirația mai departe de vârful degetelor de la picioare. Menționăm aceasta doar cu titlu informativ.

Această practică este expusă aici doar pe scurt. Evident, însă, că în aplicațiile sale ea trebuie executată mult mai lent, fiecare etapă necesitând un antrenament susținut. Practica

aceasta se aseamănă cu munca unui zidar care construiește o casă. El nu termină edificiul dintr-odată, ci pune cu răbdare cărămidă peste cărămidă, zi de zi, până când, în final, vede apărând rezultatul strădaniilor sale.

Dacă vrem să progresăm, ne va trebui o perseverență similară, care, prin forța tenacității, va da încetul cu încetul rezultate. Când mintea va ajunge să urmărească parcursul inspirației până la vârful degetelor de la picioare fără a se lăsa distrată și va însoți de aceeași manieră expirația la exterior, vom putea trece la stadiul următor.

Plasarea

Când vom stăpâni corect primele niveluri ale acestei practici, va fi posibil să ne fixăm respirația ca și când ar fi vorba de un fum ușor de tămâie, sau de un fir de ață albă, nemișcat, întins între nări și vârful picioarelor. În acest stadiu nu va mai exista nici inspirație, nici expirație, nici blocaj forțat, ci doar o simplă suspendare de o clipă a respirației, decurgând natural din practicile precedente. Esențialul conștiinței va fi fixat pe această imagine imobilă a suflului. În același timp, o altă parte a conștiinței va analiza ce se petrece în corp, va fi atentă la diversele senzații susceptibile a se produce acolo. Nu trebuie exercitată nici o constrângere pentru a prelungi apneea. La cel mai mic semn de oboseală vom respira din nou, înainte de a ne cufunda înapoi în meditație. Scopul acestui antrenament nu este să ne forțăm capacitățile la maximum. Dimpotrivă, el trebuie efectuat confortabil, cu calm și dezinvoltură. Dacă o forțăm, mintea se tulbură și tensiunile ce se ivesc în urma constrângerilor impuse ne zădărnicesc practica. Printr-o deprindere progresivă, respirația se va prelungi în mod natural, la fel și capacitatea de a rămâne în apnee, menținându-se în același timp concentrarea minții. Dacă ne exersăm în mod adecvat, după un anumit timp mintea nu va mai avea alt obiect decât respirația, pe care o va urma de la sine și de la care nimic nu o va mai putea distra.

Stăpânirea respirației astfel obținută, va avea ca urmare naturală calmul minții și o mai mare aptitudine de control asupra ei. Liniștea fizică și mentală ce va urma va fi însoțită de un sentiment de bunăstare, de mulțumire și de pace interioară. Devenind stăpâni pe respirație și, în consecință, pe minte, nu va mai fi nevoie să ne forțăm pentru a medita, și nici ca o altă persoană să ne oblige să o facem. Vom simți o dorință spontană să medităm. Există, de exemplu, anumite persoane care au o tendință naturală către somn. Nu e nevoie ca cineva să le oblige să doarmă, sau să le spună când să meargă la culcare; ele dorm doar fiindcă acest lucru le face plăcere. Va veni un moment când vom dezvolta o tendință la fel de naturală către meditație.

Începătorii nu vor putea să se antreneze imediat la acest al treilea nivel numit "plasarea". Dar, cu perseverență și regularitate, o veți putea face cu toții, fără nici o îndoială.

Deși aceste stadii trebuie practicate unul după celălalt, va fi util să se vizualizeze, ocazional, etapele următoare. Spre exemplu, în timp ce ne antrenăm la primul nivel, din când în când îl vom începe pe al doilea, apoi pe al treilea, etc... Nu vom concretiza etapele următoarei practici, ci, prin acest antrenament prealabil, doar ne vom familiariza cu ele. Dar dacă renunțați de pe acum, spunându-vă că nu veți reuși niciodată, nu aveți, bineînțeles, nici o șansă să obțineți nici cel mai mic rezultat.

După ce vom stăpâni acest al treilea stadiu, vom trece la următorul.

Analiza

Acum, în timp ce păstrăm esențialul conștiinței concentrat asupra respirației, vom analiza natura aerului inspirat și expirat. Pentru aceasta trebuie înțeles că el posedă opt proprietăți: pe deoparte, este constituit dintr-un element solid (pământ), dintr-un element fluid (apa), un element de căldură (foc) și un element de mișcare (aer). Pe de altă parte, are o formă, un miros, un gust și poate fi atins. Acest al patrulea nivel și următoarele două sunt doar citate. Ele nu privesc practica începătorilor și necesită explicații prea complexe pentru a fi prezentate acum. După ce meditatorul va fi dezvoltat la perfecție acest al patrulea stadiu, poate să treacă la al cincilea.

Schimbarea

Acest stadiu se adresează persoanelor care posedă o mare experiență în domeniul meditației și la care practica a dat naștere unor importante realizări spirituale. Pentru cei deja familiarizați cu învățăturile Dharmei, este poate util de precizat că acest al cincilea nivel, numit “schimbarea”, poate fi atins numai de cei aflați pe calea Dharmei și că el cuprinde practicile căilor Acumulării și Preparării. După ce au fost duse la bun sfârșit meditațiile celui de al cincilea stadiu, se poate trece la a șasea și ultima fază a acestei practici.

Puritatea perfectă

Acest nivel este compus din practicile numite ale Căii Nobile (în sanskrită: Arya Marga), calea Arya-șilor. Componentele sale sunt:

- calea viziunii,
- calea meditației,
- calea perfecțiunii.

Pentru început ne vom mulțumi cu aceste prime trei căi. Celelalte au fost menționate doar cu titlu informativ. Nu uitați, însă, că experimentarea acestor prime niveluri conduce, treptat, la următoarele. Constatăm astfel că practica Anapanassati merge mult mai departe decât simpla atenție asupra respirației.

Prin astfel de metode vom dobândi o perfectă stăpânire a minții. Indiferent de vârstă, este esențial să începem practica imediat. Tinerii vor putea consacra mult mai multă energie și vor obține rezultate mai bune, căci vigoarea fizică a tinereții se asociază unui mental mai robust.

Dacă astăzi suferim, dacă suntem confrunțați cu tot felul de experiențe și situații penibile, aceasta se datorează lipsei controlului mental. Până acum i-am acordat minții întreagă libertate, am lăsat-o să vagabondeze încotro a vrut, și ea s-a risipit în multe direcții. Acum trebuie să punem stăpânire pe ea. Pe pământul acesta sunt mulți oameni care gândesc. Dar marea majoritate sunt preocupați de ce se întâmplă în exterior. Rari sunt cei care se interesează de lumea lor interioară, cei care-și observă mintea și îi analizează modul de funcționare. În timpul acestor cursuri ne vom întoarce către interior, căci mintea va fi obiectul reflecțiilor noastre și despre ea vom vorbi în numeroase rânduri.

Nu întâmplător am învățat să medităm asupra respirației și nu asupra arborilor, a florilor, sau a altor obiecte exterioare. Într-adevăr, când privim în jur, diferite obiecte se înfățișează minții noastre și ne provoacă gânduri amestecate, incoerente, dată fiind diversitatea mediului înconjurător. Dacă însă ne concentrăm asupra respirației, mintea se fixează pe același

obiect și astfel gândirea devine stabilă. Pentru ca gândul să se poată fixa, trebuie să-i punem la dispoziție un obiect bine definit.

Mai întâi am văzut cum trebuie procedat în timpul meditației prin alternanță, asociind suflul și canalele. Este indicat să începem de aici ședința de meditație. Într-adevăr, canalele acestea intervin în numeroase alte meditații mai avansate și antrenamentul obținut în timpul practicii inițiale va constitui un fel de pregătire pentru etapele viitoare. Dacă însă unor persoane le este greu să mediteze asupra canalelor, sau nu vor să o facă, pot începe direct cu numărul respirațiilor. Este bine ca fiecare să țină cont de predispozițiile proprii. Unii vor obține rezultate concentrându-se pe numărul respirațiilor, pentru alții, dimpotrivă, meditația asupra canalelor e mai folositoare. Nu trebuie să ne impunem ceea ce nu ne convine, ci să adoptăm metoda care ne reușește mai bine. Când suntem bolnavi, luăm medicamentul adecvat bolii noastre, oricare ar fi acesta, căci scopul unui remediu este să vindece.

Când începem exercițiile asupra canalelor sau numărul respirațiilor, începem să medităm. Este vorba atunci de meditație analitică. De fapt, există două feluri de meditație: meditația analitică și meditația de fixare.

Pe parcursul sesiunilor de meditație care vor urma, puteți alterna concentrarea asupra numărării respirațiilor cu meditația analitică asupra subiectelor filozofice expuse în cursul predării. Veți reflecta mai ales asupra naturii suferinței și a fericirii, a celor trei feluri de suferință și vă veți întreba dacă observațiile voastre personale sunt în acord cu conținutul învățăturilor. Dacă vi se pare că astfel stau lucrurile, chestionați-vă asupra motivelor existenței tuturor acestor experiențe și situații. În tot cazul, rămâneți în postura de meditație și păstrați mintea cât mai concentrată cu putință.

Când suntem grav bolnavi, consultăm un medic sau mergem la spital pentru a urma un tratament. Acceptăm tratamentul fiindcă suferim și fiindcă suntem conștienți de durere și vrem să scăpăm de ea. Reflectând asupra învățăturilor primite, va trebui să ajungeți la o stare de spirit asemănătoare: să înțelegeți care este natura suferinței voastre, ceea ce va da naștere în voi în mod natural aspirației de a practica Dharma. Suferința este în noi, iar remediul de asemenea. Antidoturile suferinței, agenții eliberării noastre, se găsesc înlăuntrul nostru. Or, îi vom face operanți dacă vom consacra cât mai mult timp și energie practicii Dharmei. Dharma este la dispoziția tuturor: călugări sau laici, tineri sau bătrâni... Dacă suntem bolnavi și ținem în mână medicamentul pentru boala noastră, cel mai bun lucru este să-l ingerăm. Dacă ne plângem că suntem bolnavi, dar numai ne uităm la medicamente în loc să le luăm, ele nu ne vor fi de nici un folos și nu vor putea să înlăture durerea noastră. Dacă avem nevoie de fier pentru fabricarea articolelor de fierărie și posedăm o mare cantitate din acest mineral, putem, prin tratare, prin purificare și modelare să obținem din el ceea ce dorim. Dar dacă aruncăm mineralul și apoi ne lamentăm că nu avem fier, situația va fi cu adevărat disperată. Desigur, acesta este un exemplu banal; ce ne interesează aici este mintea. Ea este asemănătoare unui material de bază din care putem face tot ce dorim. Practicând Dharma, ne putem folosi mintea la eliminarea completă și definitivă a suferinței.

Gândiți-vă adesea la conținutul acestor învățături. La sfârșitul zilei revedeți-vă notițele, reflectați asupra semnificației lor și întrebați-vă dacă ați înțeles bine totul. Dacă veți proceda în felul acesta, vă veți da seama că cele ce vi s-au spus vor avea în voi, în scurt timp, un răsunet profund și-și vor căpăta sensul deplin. Reflectând asupra condiției noastre, vom

vedea că o fericire adevărată nu este posibilă fără controlul minții. Dacă nu avem nici o putere asupra modului ei de funcționare, suferința va continua să ne zdrobească.

Să fim așadar conștienți de suferințele cărora le suntem supuși, să observăm reacțiile și comportamentul pe care acestea le provoacă în noi. În mod evident, nu le dorim și fugim de ele. Om sau animal, orice ființă fuge de suferință. Or, nu va fi suficient să repetăm fără încetare că vrem să scăpăm de suferință. Trebuie să aplicăm o metodă care să aibă ca efect salvarea noastră. Repetând cu încăpățănare: „Nu vreau să sufăr.... nu vreau să sufăr... ”, fără să folosim mijloacele adecvate, ne vom obosi degeaba.

Explicațiile acestea privind suferința sunt extrem de succinte. Totuși, reflectând, meditănd asupra semnificației lor, le veți înțelege din ce în ce mai bine.

Sursa: *Gueshe Rabten / Comorile Dharmei : Un curs de meditație asupra buddhismului tibetan. – Editura Herald, București, 2003, pag. 35 ș.urm.*

Buddhism Tibetan – Vijñāna Bhairava

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic217.html#4000>

Avem în cele de mai jos pasajele din *Vijñāna Bhairava*, Jaideva Singh, trad. Ioana Vrăbiescu, Ed. Herlad, 2001.

Cine are răbdarea să citească cu atenție probabil va fi de acord cu observația ta (pe care o susțin) că Anapanasati (Theravada) influențat de *Vijñāna Bhairava* a rezultat în Anapanassati (Mahayana).

Ca o observație mai amplă, dar nu foarte riguroasă, aș zice că în Mahayana, de regulă dezvoltarea tehnicilor s-a făcut prin cumul, înglobând elementele locale în tehnica originală. Dar asta e o cu totul altă poveste...

[Dhāraṇā 2]

VERSUL 25

Pentru fiecare expirație (*prāṇa*) care iese din interior (*hṛt*) există o fracțiune de secundă când [suflul] nu se întoarce de la *dvādaśānta*, iar pentru fiecare inspirație (*apāna*) venită din spațiul exterior (*dvādaśānta*) există o clipă când [el] nu revine din centrul corpului (*hṛt*) [vezi 1]. Dacă practicantul își fixează mintea pe aceste două puncte de repaus, el va afla că Bhairavi, forma esențială a lui Bhairava, se manifestă în aceste două puncte. [vezi 2]

Note:

1. Pauza făcută de *prāṇa* în *dvādaśānta* este cunoscută ca *bahīḥ kumbhaka* sau pauza externă. Pauza făcută de suflul *apāna* în centrul interior al trupului este numită *anataḥ kumbhaka* sau pauza internă. Prin conștientizarea celor două pauze mintea devine introvertită, iar activitatea *prāṇei* și *apānei* încetează, rezultând deschiderea canalului central (*madhya nāḍī* sau *suṣumnā*).

2. Dacă cineva devine conștient de cele două pauze, acela înțelege adevărata natură a lui Bhairava. Aceasta este o *āṇava upāya* întrucât procesul implică meditația (*dhyāna*) pe cele două pauze făcute de *prāṇa* și *apāna*.

[Dhāraṇā 3]

VERSUL 26

Când, prin disoluția tuturor gândurilor dihotomizante [vezi 1], stadiul intermediar se dezvoltă, atunci *prāṇa-śakti* în forma exalației nu iese afară din centrul [corpului] către *dvādaśānta* [vezi 2], iar Śakti nu intră în centru dinspre *dvādaśānta* în forma inhalației. În acest fel, prin intermediul lui Bhairavi, care se exprimă sub forma încetării suflului

extern (*prāṇa*) și a celui intern (*apāna*), survine starea de Bhairava [vezi 3].

Note:

1. *Prāṇa* și *apāna* încetează în această practică, pe când *madhya-daśa* se emancipează, ceea ce înseamnă că *prāṇaśakti* se dezvoltă în *suṣumnā* prin oprirea oricăror constructe mentale (*nirvikalpabhāva*), apoi se revelează natura lui Bhairava

Śivopādhyāya în comentariul său spune că *nirvikalpabhāva* stă ca explicație pentru *bhairavi mudrā* în care, chiar și atunci când simțurile sunt deschise în afara atenția este întoarsă spre interior către efervescența spirituală (*spanda*) lăuntrică, sau vibrația conștiinței creative, care este baza și suportul oricărei activități mentale și senzoriale, după care toate constructele mentale (*vikalpas*) încetează. Respirația nici nu iese, nici nu intră, și astfel se revelează natura lui Bhairava.

2. *Dvādaśānta* înseamnă distanța de douăsprezece degete măsurată de la vârful nasului în afara corpului.

3. Diferența importantă dintre dharaṇā anterioară și aceasta constă în aceea că în timp ce în cea anterioară *madhya-daśa* se dezvoltă din conștiința unitară a celor două pauze ale lui *prāṇa* și *apāna*, în prezenta dharaṇā *madhya-daśa* se dezvoltă prin disoluția constructelor mentale *nirvikalpabhāva*.

Abhinavagupta amintește această practică în *Tantrāloka* și pune accent pe *nirvikalpabhāva*, spunând că aspirantul trebuie să-și fixeze mintea cu o atenție totală pe unirea dintre *prāṇa*, *apāna* și *udāna* în centru, apoi *prāṇa* și *apāna* vor fi suspendate; mintea se va elibera de toate gândurile, *madhya-daśa* se va emancipa, și aspirantul își va realiza Sinele esențial care este natura lui Bhairava.

Śivopādhyāya spune că întrucât această practică se folosește de *madhya-daśa* poate fi considerată o *ānava upāya*. Însă în prezenta dharaṇa dezvoltarea lui *madhya-daśa* este dată de *nirvikalpabhāva*. Din acest punct de vedere ea poate fi considerată o *śāmbhava upāya*.

[Dhāraṇā 4]

VERSUL 27

Când Śakti în forma exalației (*recitā*) este reținută în afară [în *dvādaśānta*] și în forma inhalației (*pūritā*) este ținută înăuntru [în *hṛt*], atunci la sfârșitul acestei practici [vezi 1] Śakti este cunoscută ca *śāntā* [vezi 2] sau Cea liniștită, și prin *Śakti-sānta* este revelat Bhairava [vezi 3].

Note:

1. Prin practica neîncetată a retenției suflului (*kumbhaka*). În modul descris mai sus, este experimentată liniștea spirituală și este descoperită *madhya-daśa*. Sensul lui *bheda* dispare, adică se anulează diferența între *prāṇa* și *apāna*. De aceea această *prāṇa śakti* este numită *śāntā*.

2. Întrucât are loc dispariția diferenței dintre *prāṇa* și *apāna*, Śakti este cunoscută ca *sāntā*, ceea ce în acest context înseamnă "a înceta", "a se opri".

3. Bhairava (Sinele divin) este numit *śāntā* (pace) pentru că el transcende toate limitele impuse de nume și formă și în El nu există nici o urmă de diferență sau dualitate.

Această dharaṇa este o varietate de *āṇava upāya*.

[Dhāraṇā 41]

VERSUL 64

Prin contopirea (*saṁghaṭṭa*) celor două sufluri, [adică prin contopirea expirației (*prāṇa*) ce se naște înăuntru cu inspirația (*apāna*) ce se naște în afară, în *dvādaśānta*], apare în cele din urmă o condiție în care cele două încetează cu desăvârșire atât în lăuntru cât și în afară în *dvādaśānta*. Meditând asupra acestei condiții a vidului unde nu se simte nici *prāṇa*, nici *apāna*, yoginul devine atât de competent încât în ei se naște experiența intuitivă a egalității (*saṁatva-vijñāna-samudgamana*).

Note:

Aceasta este *āṇava upāya* ducând la *śāktopāya*.

Buddhism Tibetan – Bhairavī mudrā

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic217.html#4001>

[Dhāraṇā 57]

VERSUL 80

Fixându-și privirea pe un obiect, fără a clipi din ochi, [îndreptându-și atenția în lăuntrul său] și lăsându-și astfel mintea fără suportul [vezi 1] constructelor mentale, aspirantul ajunge fără îndoială la starea lui Śiva.

Note:

1. „Fără suport” desemnează ceea ce este liber de orice construct mental (vikalpa), ceva care servește minții drept propteală, ținând-o astfel într-un stadiu inferior al conștiinței.

Aceasta este ***bhairavī mudrā***, iar *upāya* este *śāmbhava*.

BIBLIOGRAFIE

Bibliografie Vipassana

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=10802#p10802>

- fiecare carte în parte plus
- altele publice link la ele pe net

Alte discuții

Hatha Yoga

1. Generalități – pentru începători

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?f=19&t=826>

2. A la MISA

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?f=19&t=850>

Yama și Niyama / Iubirea și liberul arbitru

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?f=2&t=637>

Un nou început

Kamal și adevărul despre ei

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?f=2&t=400>

Clasificarea Universală a Tehnicilor Spirituale

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic176-15.html#3492>

1. Descriere

<http://www.exmisa.ro/eamped/topic215.html>

2. Aplicația pe hatha yoga misană

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?f=19&t=850>

Creații artistice

Umor

1. Intre contemplare si spart capul

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?f=2&t=505>

2. Duminica in familie

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7286#p7286>

3. Revelații

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=7298#p7298>

4. Schimbarea polilor

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=39906#p39906>

Muzică

1. Nu am chef de MISA

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=20255#p20255>

2. MISA Yoga School

<http://www.exmisa.ro/viewtopic.php?p=43016#p43016>

"Adevărul care conduce ființa umană către libertate este în cea mai mare măsură constituit din ceea ce nu vrea să audă."